

岩盤レックスプログラム

定員
20名

水曜
休講

ヨガ・
リラックス系

調整・コンディ
ショニング系

シェイプアップ
筋力UP系

岩盤浴営業時間10:00~24:30(受付24:00まで) | ●代行・休講情報はLINE@や店内掲示板(入り口)をご確認ください ●ツールを使用するレッスンなどは定員数に変動があります

	月曜日	火曜日	水曜日	金曜日	土曜日	日曜日
10:00						
11:00	10:30→ 11:15 BODY BALANCE FX 石原真由美 <small>30分の内容でゆったり実施</small>	11:00→11:30 美姿勢コンディショ ニング YOSHIE	11:00→ 11:45 カキラ 森智子	10:30→11:00 ピラティス 石原真由美	10:45→ 11:30 背骨コンディショ ニング 尾崎真左子	10:50→ 11:35 リフレッシュヨガ 宮本浩子
12:00	11:35→ 12:20 初めてピラティス Kumiko	11:50→ 12:35 癒しのスッキリヨガ YOSHIE	12:05→ 12:50 スローリンパ トレナージュ 森智子	11:20→ 11:50 BODY BALANCE FX 石原真由美	11:50→ 12:35 ヨガ momo	11:55→ 12:40 ヨガ momo
13:00	12:55→ 13:40 カキラ 森智子	12:55→ 13:40 太極舞 齋藤久美		12:10→ 12:40 LES MILLS PIRATES 石原真由美	12:55→ 13:40 呼吸ストレッチヨガ 広江美規子	13:05→ 13:50 背骨コンディショニング 池ちゃん
14:00	14:05→ 14:50 リンバストレッチ NAOMI	14:00→ 14:45 初級ヨガ 齋藤久美		14:00→14:45 ヨガ Narumi		14:20→ 15:05 初級ヨガ あゆ
15:00	15:10→ 15:55 中級ヨガ NAOMI	15:00→15:30 脳休ボールリラックス 池ちゃん	15:00→ 15:45 BODY BALANCE FX 萩野紀子	15:05→ 15:35 筋膜リリース 池ちゃん	14:55→ 15:40 初級ヨガ NAOMI	15:20→ 15:50 ヘルヴィック ストレッチ あゆ
16:00		15:50→ 16:35 リフレッシュヨガ ミーナ	16:00→ 16:45 ボールストレッチヨガ 萩野紀子			
17:00						
18:00						
19:00	19:00→ 19:45 デトックスヨガ Chiyomi	19:00→19:45 背骨コンディショニング 池ちゃん	19:00→ 19:45 ヨガ narumi	19:00→ 19:45 全身コンディショ ニング Chiyomi		
20:00	20:10→ 20:55 おつかれリセット ヨガ Chiyomi	20:05→ 20:50 リラックスヨガ Misaki	20:05→20:50 ゆったり夜ヨガ YOSHIE	20:10→ 20:55 リラクゼーション Chiyomi		
21:00						
22:00						