

岩盤LESSンスプログラム

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	木曜日	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 30分の内容でゆったり実施	11:10→11:40 美姿勢コンディショ ニング YOSHIE	11:00→ 11:45 カキラ 森智子	10:35→11:05 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	11:55→ 12:40 癒しのスッキリヨガ YOSHIE	12:05→ 12:50 スローリンパ トレーニング 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	13:10→13:40 筋膜リリース Misaki	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→ 15:45 リフレッシュヨガ ミーナ	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 ベルヴィック ストレッチ あゆ
16:00▶		16:00→16:30 脳休ボールリラックス 池ちゃん	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						