

# 岩盤LESSNP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@や店内掲示版(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→<br>11:15<br>BODY BALANCE FX<br>石原真由美<br>30分の内容でゆったり実施 | 11:10→11:40<br>美姿勢コンディショニング YOSHIE     | 11:00→<br>11:45<br>カキラ<br>森智子              | 10:35→11:05<br>ピラティス<br>石原真由美<br>11:20→11:50<br>BODY BALANCE FX<br>石原真由美 | 10:45→<br>11:30<br>背骨コンディショニング 尾崎真左子  | 10:30→<br>11:15<br>リフレッシュヨガ<br>宮本浩子    |
| 12:00▶ | 11:35→<br>12:20<br>初めてピラティス<br>Kumiko                        | 11:55→<br>12:40<br>癒しのスッカリヨガ<br>YOSHIE | 12:05→<br>12:50<br>スローリンパ<br>トレーニング 森智子    | 12:10→12:40<br>LES MILLS PIRATES<br>石原真由美                                | 11:50→<br>12:35<br>ヨガ<br>momo         | 11:30→<br>12:15<br>ヨガ<br>momo          |
| 13:00▶ | 12:55→<br>13:40<br>カキラ<br>森智子                                | 12:55→<br>13:40<br>太極舞<br>齊藤久美         | 13:10→13:40<br>筋膜リリース<br>Misaki            | 13:00→<br>13:45<br>背骨コンディショニング<br>池ちゃん                                   | 12:55→<br>13:40<br>呼吸ストレッチヨガ<br>広江美規子 | 12:30→<br>13:15<br>背骨コンディショニング<br>池ちゃん |
| 14:00▶ | 14:05→<br>14:50<br>リンパストレッチ<br>NAOMI                         | 14:00→<br>14:45<br>初級ヨガ<br>齊藤久美        |                                            | 14:00→<br>14:45<br>ヨガ<br>Narumi                                          |                                       | 13:30→14:00<br>BODY BALANCE FX<br>酒井美幸 |
| 15:00▶ | 15:10→<br>15:55<br>中級ヨガ<br>NAOMI                             | 15:00→<br>15:45<br>リフレッシュヨガ<br>ミーナ     | 15:00→<br>15:45<br>BODY BALANCE FX<br>萩野紀子 | 15:05→<br>15:50<br>筋膜リリース<br>池ちゃん                                        | 14:55→<br>15:40<br>初級ヨガ<br>NAOMI      | 14:20→<br>15:05<br>初級ヨガ<br>あゆ          |
| 16:00▶ |                                                              | 16:00→16:30<br>脳休ボールリラックス<br>池ちゃん      | 16:00→<br>16:45<br>ボールストレッチヨガ<br>萩野紀子      |                                                                          |                                       | 15:20→<br>15:50<br>ヘルヴィック<br>ストレッチ あゆ  |
| 17:00▶ | 17:00→<br>17:45<br>やさしいヨガ<br>YOSHIE                          |                                        |                                            |                                                                          |                                       |                                        |
| 18:00▶ |                                                              |                                        |                                            |                                                                          |                                       |                                        |
| 19:00▶ | 19:00→<br>19:45<br>背骨コンディショニング<br>池ちゃん                       | 19:00→<br>19:45<br>ヨガ<br>宮本浩子          | 19:00→<br>19:45<br>ヨガ<br>narumi            | 19:00→<br>19:45<br>アクティブヨガ中級<br>Chiyomi                                  |                                       |                                        |
| 20:00▶ |                                                              | 20:05→<br>20:50<br>リラックスヨガ<br>Misaki   | 20:05→<br>20:50<br>ゆったり夜ヨガ<br>YOSHIE       | 20:10→<br>20:55<br>ストレッチコンディショニング<br>初級 Chiyomi                          |                                       |                                        |
| 21:00▶ |                                                              |                                        |                                            |                                                                          |                                       |                                        |
| 22:00  |                                                              |                                        |                                            |                                                                          |                                       |                                        |