

岩盤LESSNプログラム

定員
20名

水曜
休調

ヨガ・
リラクセス系

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は定員数に余裕があります

	月曜日	火曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
10:00						
11:00	10:40→11:10 ピラティス 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 BODY BALANCE FX 石原真由美 11:20→11:50 LES MILLS YOGA 石原真由美	10:45→11:30 背骨コンディショニング 尾崎真由子	10:30→11:15 リフレッシュヨガ 宮本浩子
12:00	11:35→12:20 ボールストレッチ 酒井 美幸	11:55→12:40 癒しのスッキリヨガ YOSHIE	12:00→12:45 スローリンパドレナージュ 森智子	12:10→12:40 LES MILLS PIRATES 石原真由美	11:50→12:35 ヨガ momo	11:35→12:20 ヨガ momo
13:00	12:55→13:40 カキラ 森智子	13:10→13:40 LES MILLS YOGA HATHA 酒井 美幸	13:00→13:45 筋膜リリース Misaki	13:00→13:30 ピラティス 石原真由美	12:55→13:40 壁うストレッチ&ケア 広江美規子	12:40→13:10 BODY BALANCE FX 酒井 美幸
14:00	14:05→14:50 リンパストレッチ NAOMI	13:55→14:40 ホッと。ストレッチ 太田 幸祐	14:00→14:45 背骨コンディショニング Kumiko	14:00→14:45 ヨガ Narumi	13:55→14:40 ホッと。ストレッチ 太田 幸祐	13:30→14:00 背骨コンディショニング 池ちゃん
15:00	15:10→15:55 中級ヨガ NAOMI	14:55→15:40 アクティブリハビリ 齋藤 久美	15:00→15:30 シェイプヨガ Kumiko	15:00→15:45 脳体ストレッチ 池ちゃん	14:55→15:40 初級ヨガ NAOMI	14:20→15:05 初級ヨガ あゆ
16:00		15:55→16:40 フット&レッグケア 太極舞 齋藤久美	15:45→16:30 フット&レッグケア 野口 真由美			15:20→15:50 ベルウィック ストレッチ あゆ
17:00	17:00→17:45 ベースックヨガ YOSHIE					
18:00						
19:00	19:00→19:45 骨盤トレーニングヨガ ナオ	19:00→19:45 ヨガ 宮本浩子	19:00→19:45 筋膜リリース 田中大輝	19:00→19:45 アクティブヨガ中級 Chiyoumi		
20:00	20:05→20:50 むくみ解消ヨガ ナオ	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 ストレッチコンディショニング 初級 Chiyoumi		
21:00						
22:00						