

10月第1週目レッスンプログラム

	2日	3日	4日	5日	6日	7日
	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
10:00						
15	フリー溶岩浴	フリー溶岩浴	フリー溶岩浴	フリー溶岩浴	フリー溶岩浴	フリー溶岩浴
30						
45	10:30~ ストレッチ + コンディショニング 高橋 (琴)	10:30~ ホットヨガ 大屋	10:30~ 美肌 全身マッサージ 須永	10:30~ デトックスヨガ 山田	10:30~ 極上 美肌 ヘッド& フェイスパック 須永	10:30~ 骨盤調整 + ストレッチ 飯塚
11:00						
15						
30			11:30~			
45	11:30~ リラックスヨガ 野澤	11:30~ 美脚・美尻メイク 大塚	ストレッチボール 大塚	12:30~ ストロング シェイプアップ 定	11:30~ ホットヨガ 常木	
12:00						
15			11:45~			
30			ストレッチ教室 大塚			
45	リンパマッサージ 大塚	12:30~ ストレッチボール 大塚				
13:00						
15				フリー溶岩浴		フリー溶岩浴
30						
45			13:30~ ピラティス いのまた	13:45~		
14:00				ストレッチボール 板橋		14:00~ デトックスヨガ 岩崎
15						
30				14:30~ リンパマッサージ 板橋		
45						
15:00					フリー溶岩浴	フリー溶岩浴
15						
30	フリー溶岩浴	フリー溶岩浴	フリー溶岩浴	フリー溶岩浴	フリー溶岩浴	
45						
16:00						
15						
30						
45						
17:00						
15						
30						
45						
18:00						
15						
30						
45						
19:00			19:00~			毎週月曜日定休日
15	19:00~ 骨盤調整ヨガ 青木	19:00~ チャクラヨガ 塩谷	極美肌 ヘッド& フェイスパック 須永	19:00~ ホットヨガ 齊藤	19:00~ 骨盤調整ヨガ 青木	
30						
45						
20:00						
15	20:00~ アロマヨガ 青木	20:00~ 美脚ヨガ 塩谷	20:00~ ピラティス 福士	20:00~ ストレッチボール 板橋	20:00~ リラクゼーション ヨガ 青木	整理券が必要な レッスン (レッスン1時間前より 受付にて配布 ただし、営業時間内に 限る)
30						
45						
21:00						男性OK
15		21:00~ バランス コンディネーション ユミコ	21:00~ ペルビック ストレッチ 塩原			
30						
45						
22:00						



10月のお知らせ
14日(日)
秋の大感謝祭
毎週月曜日定休日

整理券が必要な
レッスン
(レッスン1時間前より
受付にて配布
ただし、営業時間内に
限る)

男性OK

タオルの貸し出しが
出来ません

金額 有料レッスン