

スタジオスケジュール

2021.10月~

月	火	水	金	土	日
10:30~11:30 デトックスヨガ Ayako ★★	10:30~11:30 骨盤調整ヨガ Mayumi ★★	10:30~11:30 美ボディメイク Machiko ★★	10:30~11:30 美彩心 Kazue ★	10:30~11:30 デトックスヨガ Ryoko ★★	10:30~11:30 週替わりボディメイク Junko ★
照射フリータイムサービス					
13:00~14:00 姿勢改善ヨガ Ayami ★	13:00~14:00 シェイプアップヨガ Mayumi ★	13:00~14:00 美姿勢ストレッチ Kazue ★	13:00~14:00 アロマヨガ Ayumi ★	13:00~14:00 美彩心 Ayumi ★	12:00~13:00 骨盤メディテーション Akemi ★
	2.4週は ラテンdeシェイプ ★			14:30~15:30 週替わりヨガ Ayumi ★★	14:30~15:30 骨盤リセット Junko ★
	15:00~16:00 ベーシックヨガ Yoko ★		15:00~16:00 ホットピラティス Misayo ★★		
15:00~19:00 閉館		15:00~19:00 閉館			
	19:00~20:00 ボディデザイン Tomoko ★★		19:00~20:00 ビューティーフローヨガ Akemi ★		
19:30~20:30 ビューティーシェイプ Hitomi ★★		19:30~20:30 インヤンヨガ Ayako ★★			
21:00 閉館	20:30~21:30 美彩心 Kazue ★	21:00 閉館	20:30~21:30 ベーシックヨガ Akemi ★		

営業時間
平日(月・水)
10:00~15:00
19:00~21:00
(火・金)
10:00~22:00
土日/10:00~16:00
祝日/10:00~18:00

定休日: 木曜日

ヨガ系

ボディメイク系

ソフトボディメイク系

コラーゲンオイル使用

【レッスン参加について】

- ・スタジオ参加の際は、必ずヨガマット、バスタオル、1リットル程度の水分をお持ち下さい。(レンタル、販売有)
- ・スタジオへのご入場はインストラクターの指示に従って頂きます。
- ・レッスン途中の入退場はご遠慮下さい。(体調が悪くなった場合はスタッフまでお申し出下さい)
- ・スタジオ内は私語禁止となります。
- ・スケジュール、担当インストラクターは予告なく変更する場合がございますので、予めご了承下さい。

平日
11:40~12:40
照射フリータイム
実施中!!