

～2024年GW期間プログラム～



時間/曜日	5月3日(金)	5月4日(土)	5月5日(日)	5月6日(月)	時間/曜日
10:00～					10:00～
10:15～					10:15～
10:30～	シンプルヨガ	マシンピラティス	流美身	ハタヨガ	10:30～
10:45～	10:30-11:30	BASIC / Waist	10:30-11:30	10:30-11:30	10:45～
11:00～	竹内 里美	10:30-11:30	福田 葉月	マイコ	11:00～
11:15～		西尾 藍			11:15～
11:30～		常温	アフターコラーゲンシャワー		11:30～
11:45～		マシンピラティス			11:45～
12:00～	ビューティーコアピラティス	Intermediate(中級)	ヴァンヤサフローヨガ	デトックスヨガ	12:00～
12:15～	12:00-13:00	11:45-12:45	12:00-13:00	12:00-13:00	12:15～
12:30～	EMI	西尾 藍	友華	マイコ	12:30～
12:45～		常温			12:45～
13:00～					13:00～
13:15～				★★特別レッスン★★	13:15～
13:30～		ダイエットヨガ	ハタヨガ	骨盤調整ヨガ	13:30～
13:45～	マシンピラティス	13:30-14:30	13:30-14:30	13:30-14:30	13:45～
14:00～	BASIC～Waist～	横田 桂子	友華	山崎陽子	14:00～
14:15～	13:45-14:45				14:15～
14:30～	EMI			★★NEW★★	14:30～
14:45～	常温		★内容調整中★	Rythm Flow	14:45～
15:00～		ボディケアピラティス	シェイプステップ	14:45-15:45	15:00～
15:15～	★★NEW★★	15:00-16:00	15:00-16:00	西尾 藍	15:15～
15:30～	Beauty Yoga	高鳥マノ	定員:15名		15:30～
15:45～	15:30-16:30		石河知可子		15:45～
16:00～	せりか		【Warm】		16:00～
16:15～		★★特別レッスン★★		★★代行★★	16:15～
16:30～	★★代行★★	頭皮リリースヨガ		マシンピラティス	16:30～
16:45～	ダイエットヨガ	16:30-17:30	マシンピラティス	BASIC～Hip～	16:45～
17:00～	16:45-17:30	kazue	BASIC	16:30-17:30	17:00～
17:15～	村上雅代		16:45-17:45	EMI	17:15～
17:30～			石河知可子		17:30～
17:45～			常温		17:45～
18:00～			マシンピラティス		18:00～
18:15～			Back&Core(中級)		18:15～
18:30～			18:00-19:00		18:30～
18:45～			福田 葉月		18:45～
19:00～			常温		19:00～
19:15～					19:15～
19:30～					19:30～

デイトタイム会員様のご利用は
権利外利用で受講可能です。
ご予約はフロントまで♪

※マシンピラティス会員様も権利外で
ホットヨガレッスン受講可能です。

特別レッスンの内容は
別途POPをご用意いたします

