

5月GW祝日プログラム

時間	5月3日(土)	5月4日(日)	5月5日(月)	5月6日(火)	時間
10:00	10:00 OPEN	10:00 OPEN ★★特別レッスン★★	10:00 OPEN	10:00 OPEN ★★特別レッスン★★	10:00
10:30	マシンピラティス ★ Basic	ビューティメソッド ★ 華美脚	ヨガ ★ ハタ	ヨガ ★★ 月礼拝	10:30
10:45					10:45
11:00	10:30-11:30 Ai	10:30-11:30 福田 葉月	10:30-11:30 マイコ	10:30-11:30 マイコ	11:00
11:15					11:15
11:30		コラーゲンシャワータイム			11:30
11:45	マシンピラティス ★★ Intermediate	ヨガ ★★	ヨガ ★★	ヨガ ★ リラックス	11:45
12:00					12:00
12:15	11:45-12:45 Ai	ヴィンヤサフロー 12:00-13:00 友華	デトックス 12:00-13:00 マイコ	11:45-12:45 マイコ	12:15
12:30					12:30
12:45					12:45
13:00					13:00
13:15					13:15
13:30	ヨガ ★★ ダイエット	ヨガ ★ ハタ	ヨガ ★ ヒーリングフロー	マシンピラティス ★★ Intermediate	13:30
13:45					13:45
14:00	13:30-14:30 横田 桂子	13:30-14:30 友華	13:30-14:30 山崎 陽子	13:30-14:30 山崎 陽子	14:00
14:15					14:15
14:30			★★特別レッスン★★		14:30
14:45		★代行★	ヨガ ★★	マシンピラティス ★ Basic~waist~	14:45
15:00	ピラティス ★★	ヨガ ★★	トータルビューティーヨガ 14:45-15:45 宮谷 佳子	14:45-15:45 山崎 陽子	15:00
15:15	ボディケア	デトックス			15:15
15:30	15:00-16:00 高鳥 マノ	15:00-16:00 横田 桂子			15:30
15:45					15:45
16:00					16:00
16:15	★★特別レッスン★★			★★特別レッスン★★	16:15
16:30	ヨガ ★		マシンピラティス ★ Basic	ヨガ ★★ 全身引き締めヨガ	16:30
16:45	スカルプケア	マシンピラティス ★ Basic~Hip~	16:30-17:30 福田 葉月	16:30-17:30 えみ	16:45
17:00	16:30-17:30 Kazue	16:45-17:45 福田 葉月			17:00
17:15					17:15
17:30					17:30
17:45			マシンピラティス ★★ Waist shape		17:45
18:00			17:45-18:45 福田 葉月		18:00
18:15					18:15
18:30					18:30
18:45					18:45
19:00					19:00
19:15					19:15
19:30	18:00 CLOSE	18:15 CLOSE	19:15 CLOSE	18:00 CLOSE	19:30

5/3(土)16:30~

スカルプケア Kazue

頭皮をほぐしてリラックス♡
大人気のクラスです！

5/4(日)10:30~

HCBM華美脚 福田葉月

脚のマッサージでむくみスッキリ！
簡単なエクササイズも行います♪

5/5(月)14:45~

トータルビューティー 宮谷佳子
自分の魅力が表現できるよう
全身を整えていきます(^^)!

5/6(月)10:30~

月礼拝 マイコ

骨盤の歪みを調整し正しい位置に
整えていきます！
浮腫みなどもスッキリ♡

5/6(月)16:30~

全身引き締めヨガ えみ

ねじりや股関節を大きく動かしながら
全身を使っていきます♪
身体の巡りを良くしていきます。



権利外利用ご希望の方は

フロントスタッフまでお声掛けください。

ホットヨガ：¥1,650(税込)

マシンピラティス：¥3,300(税込)