

8月短縮営業プログラム

時間	8月11日(月)	8月14日(木)	8月15日(金)	時間
10:00	10:00 OPEN	10:00 OPEN	10:00 OPEN	10:00
10:30	ヨガ ★	マシンピラティス ★★	ヨガ ★	10:30
10:45	ハタ	Waist shape	BeautyYoga	10:45
11:00	10:30-11:30	10:30-11:30	10:30-11:30	11:00
11:15	マイコ	ASAKO	NAO	11:15
11:30	Warm			11:30
11:45				11:45
12:00	ヨガ ★★	～ピラティスの基礎～	エクササイズ ★	12:00
12:15	デトックス	ピラティス ★	Rhythm Flow	12:15
12:30	12:00-13:00	シンプル	12:00-13:00	12:30
12:45	マイコ	12:15-13:15	NAO	12:45
13:00	Warm	ASAKO	Warm	13:00
13:15	★★特別レッスン★★			13:15
13:30	ヨガ ★			13:30
13:45	骨盤調整ヨガ	ヨガ ★	マシンピラティス ★	13:45
14:00	13:30-14:30	リラックス	Basic～Hip～	14:00
14:15	山崎陽子	13:45-14:45	13:45-15:45	14:15
14:30		KURUMI	石河 知可子	14:30
14:45		★★特別レッスン★★		14:45
15:00	ヨガ ★★	ヨガ ★★		15:00
15:15	ダイエット	背中ビューティーヨガ	★★特別レッスン★★	15:15
15:30	15:00-16:00	15:00-16:00	エクササイズ ★	15:30
15:45	山崎陽子	ikumi	シェイプステップ 初級	15:45
16:00	Warm	Warm	15:30-16:30	16:00
16:15			石河 知可子	16:15
16:30			Warm	16:30
16:45	マシンピラティス ★	マシンピラティス ★		16:45
17:00	Basic	Basic～waist～	ヨガ ★★	17:00
17:15	16:45-17:45	16:45-17:45	デトックス	17:15
17:30	石河 知可子	福田 葉月	17:00-18:00	17:30
17:45			福田 葉月	17:45
18:00			Warm	18:00
18:15				18:15
18:30				18:30
18:45				18:45
19:00				19:00



★ご利用種別について★

8月14日(木)・15日(金)短縮営業になっておりますが
デイトム会員様もご利用いただけます。

