

5月祝日プログラム

時間	5/1(金)	5/2(土)	5/3(日)	5/4(月)	5/5(火)	5/6(水)	5/7(水)
9:30							
9:45					～特別レッスン～		
10:00			ピラティス ★	ヨガ ★	ヨガ ★	マシンピラティス ★	
10:15			シンプル	シンプル	キャット&カウ	Basic～waist～	
10:30			10:00-11:00	10:00-11:00	10:00-11:00	10:00-11:00	
10:45			峯岸 明美	Eri	西上 歩	山崎 陽子	
11:00				～特別レッスン～			
11:15				コンディショニング ★		～特別レッスン～	
11:30			ヨガ ★★	ナニアロハ	ヨガ ★★	ヨガ ★	
11:45			デトックス	11:15-12:15	ダイエット	憂鬱解消 ～気分スッキリ!フローヨガ～	
12:00			11:30-12:30	Eri	11:30-12:30	11:30-12:30	
12:15			オン		竹内 恵	ituco	
12:30				【代行】			
12:45			～特別レッスン～	マシンピラティス ★	～特別レッスン～		
13:00			ヨガ ★	Basic ～hip～	ヨガ ★	ヨガ ★★	
13:15			筋膜リリース	12:45-13:45	セロニンヨガ	ヴァンヤサフロー	
13:30			13:00-14:00	長野 道子	13:00-14:00	13:00-14:00	
13:45			西上 歩	【代行】	木村 絵美子	ituco	
14:00				マシンピラティス ★★	～特別レッスン～	～特別レッスン～	
14:15				core flow	ヨガ ★★	ヨガ ★★	
14:30			マシンピラティス ★★	14:00-15:00	ドーパミンヨガ	リセット&チャージヨガ ～解して、動いて、整える～	
14:45			waist shape	峯岸 明美	14:15-15:15	14:15-15:15	
15:00			14:30-15:30		木村 絵美子	maiko	
15:15			峯岸 明美	～特別レッスン～			
15:30				ピラティス ★★	ピラティス ★		
15:45			マシンピラティス ★★	カラダ目覚めるピラティス	シンプル	マシンピラティス ★	
16:00			Intermediate	15:30-16:30	15:30-16:30	Basic	
16:15			15:45-16:45	峯岸 明美	宮城 ゆみこ	15:45-16:45	
16:30			佐々木 美貴			高鳥 マノ	
16:45							
17:00			マシンピラティス ★	ヨガ ★	マシンピラティス ★★	マシンピラティス ★★	
17:15			Basic ～hip～	リラックス	jump board	Back&core	
17:30			17:00-18:00	17:00-18:00	17:00-18:00	17:00-18:00	
17:45			長野 道子	調整中	宮城 ゆみこ	鈴木 真由	
18:00							

通常営業

通常営業

通常営業