

GW期間プログラム

時間	5月4日(月)	5月5日(火)	5月6日(水)	時間
10:00	10:00 OPEN	10:00 OPEN	10:00 OPEN	10:00
	★★特別レッスン★★			
10:30	ヨガ ★	ヨガ ★	ヨガ ★	10:30
10:45	アロマキャンドル	シンプル	ボディメンテナンス	10:45
11:00	10:30-11:30	10:30-11:30	10:30-11:30	11:00
11:15	マイコ	内野 愛美	竹内里美	11:15
11:30				11:30
11:45				11:45
12:00	ヨガ ★★	エクササイズ ★	ヨガ ★★	12:00
12:15	デトックス	RhythmFlow	姿勢改善	12:15
12:30	12:00-13:00	12:00-13:00	12:00-13:00	12:30
12:45	マイコ	NAO	masayo	12:45
13:00		Warm		13:00
13:15				13:15
13:30	ヨガ ★	マシンピラティス ★★	ヨガ ★	13:30
13:45	ヒーリングフロー	Intermediate	シンプル	13:45
14:00	13:30-14:30	13:30-14:30	13:30-14:30	14:00
14:15	山崎 陽子	山崎 陽子	村上雅代	14:15
14:30				14:30
14:45		マシンピラティス ★	ヨガ ★★	14:45
15:00	★代行★	Basic~waist~	ポーズを深めるヨガ	15:00
15:15	マシンピラティス ★	14:45-15:45	14:45-15:45	15:15
15:30	Basic~Hip~	山崎 陽子	村上雅代	15:30
15:45	15:15-16:15			15:45
16:00	福田 葉月			16:00
16:15	★代行★	★代行★	★代行★	16:15
16:30	マシンピラティス ★★	ヨガ ★★	マシンピラティス ★	16:30
16:45	Lower Body	シェイプアップ	Basic~waist~	16:45
17:00	16:30-17:30	16:30-17:30	16:30-17:30	17:00
17:15	福田 葉月	マイコ	山崎 陽子	17:15
17:30				17:30
17:45				17:45
18:00	18:00CLOSE	18:00CLOSE	18:00CLOSE	18:00