

## 5月祝日プログラム

時間	5/1(水)	5/2(木)	5/3(金)	5/4(土)	5/5(日)	5/6(月)	5/7(火)	5/8(水)	時間
9:30									9:30
9:45			<b>☆GW限定☆</b>						9:45
10:00			リリースボールに触れヨガ	ダイエットヨガ	シンプルピラティス	シンプルヨガ			10:00
10:15			10:00-11:00	10:00-11:00	10:00-11:00	10:00-11:00			10:15
10:30			木村 絵美子	Saeko	峯岸 明美	Eri			10:30
10:45									10:45
11:00									11:00
11:15				<b>【常温】</b>	<b>☆GW限定☆</b>	ポップピラティス			11:15
11:30			ボディケアピラティス	マシンプラティス	中級へLEVEL UPヨガ	11:15-12:15			11:30
11:45			11:30-12:30	Intermediate(中級)	11:30-12:30	Eri			11:45
12:00			高鳥 マノ	11:30-12:30	オン				12:00
12:15				Saeko					12:15
12:30									12:30
12:45				<b>☆GW限定☆</b>					12:45
13:00			ヴィンヤサフローヨガ	初めてのピラティス	シンプルヨガ	マシンプラティス			13:00
13:15			13:00-14:00	13:00-14:00	13:00-14:00	Basic~hip~			13:15
13:30			YOKO	YOKO	西上 歩	12:45-13:45			13:30
13:45						峯岸 明美			13:45
14:00									14:00
14:15				ヴィンヤサフローヨガ					14:15
14:30			マシンプラティス	14:15-15:15	マシンプラティス	マシンプラティス			14:30
14:45			Basic	山崎 陽子	Back & Core(中級)	Intermediate(中級)			14:45
15:00			14:30-15:30		14:30-15:30	14:15-15:15			15:00
15:15			Saeko		峯岸 明美	Eri			15:15
15:30				<b>★★45分★★</b>		<b>☆GW限定☆</b>			15:30
15:45			マシンプラティス	リラックスヨガ	マシンプラティス	エナジャイジングヨガ LV1			15:45
16:00			Intermediate(中級)	15:45-16:30	Basic~waist~	15:45-16:45			16:00
16:15			15:45-16:45	竹内 里美	15:45-16:45	RISA			16:15
16:30			Saeko		佐々木 美貴				16:30
16:45									16:45
17:00			マシンプラティス	マシンプラティス	マシンプラティス	ボディメンテナンスヨガ			17:00
17:15			Basic~hip~	Basic	Intermediate(中級)	17:00-18:00			17:15
17:30			17:00-18:00	17:00-18:00	17:00-18:00	山崎 陽子			17:30
17:45			鈴木 真由	Saeko	佐々木 美貴				17:45
18:00									18:00
18:15									18:15

通常営業

通常営業

通常営業

通常営業