

	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT	日 SUN
10:00 OPEN							
10:00							
11:00	10:30~11:30 ホットヒーリング 立石	10:30~11:30 ホットベーシック 吉住	10:30~11:30 太陽礼拝 エナジーフロー 岡野	10:30~11:30 ホットビギナー 大前	10:30~11:30 ホットピラティス 南里	10:30~11:30 ホットベーシック 美園	10:30~11:30 ホットベーシック KAYOKO
12:00	12:00~13:00 骨盤ビューティー 青柳	12:00~13:00 肩こり解消ヨガ 小林	12:15~13:15 腸活ヨガ 石松	12:00~13:00 ホットベーシック 立石	12:00~12:30 ぶちヨガ30 岡野	12:00~13:00 太陽礼拝 エナジーフロー 吉住	12:00~13:00 ホットヒーリング KAYOKO
13:00	13:30~14:00 リンパ30 加藤	13:30~14:30 ホットピラティス 南里	14:00~15:00 ホットベーシック KIE	13:30~14:30 ホットヒーリング 青柳	13:00~14:00 背中美人ヨガ 岡野		13:30~14:30 骨盤ビューティー 亜矢香
14:00	14:30~15:30 ホットベーシック 加藤				14:30~15:30 ロウリュ開放	14:30~15:30 ホットビギナー 大前	15:00~16:00 背中美人ヨガ 村上
15:00	16:00~17:00 ロウリュ開放		16:00~17:00 ロウリュ開放	<div style="border: 1px solid pink; padding: 5px;"> <p><b>NEWプログラム</b> <b>背中美人ヨガ</b></p> <p>肩甲骨周りや腰周りのヨガのポーズや エクササイズを行い 姿勢改善をするクラスです。 猫背の解消やバストUP効果や 姿勢を改善することで 呼吸が深まり 自律神経の乱れ改善も期待できます。</p> </div>		16:00~17:00 ホットベーシック 吉住	16:30~17:30 ホットベーシック 藤田
16:00	17:30~18:30 moon cycle 《月礼拝》 村上	18:00~19:00 ホットベーシック Ako	18:00~19:00 リンパヨガ 平塚			18:30~19:30 背中美人ヨガ 安高	18:30~19:30 ホットヒーリング 新納
17:00	18:30~19:30 肩こり解消ヨガ 村上	19:30~20:30 ホットヒーリング 立石	19:15~19:45 コアトレ30 平塚				
18:00	20:00~21:00 ホットベーシック 羽生	21:45~22:30 ロウリュ開放	20:00~21:00 骨盤ビューティー 亜矢香	20:00~21:00 ホットベーシック KAYOKO	20:00~21:00 太陽礼拝 エナジーフロー Ako	20:00~21:00 ホットヒーリング 亜矢香	
19:00	21:30~22:30 背中美人ヨガ 平塚		21:30~22:30 ホットベーシック 亜矢香	21:30~22:30 moon cycle 《月礼拝》 新納	21:30~22:30 ホットベーシック 安高		
20:00							
21:00							
22:00							
22:00フロントCLOSE						22:00 CLOSE	19:00 CLOSE

- 各レッスンは事前にご予約が必要となります。チェックインはレッスン開始5分前まで、またレッスン開始時間を過ぎてからの入室はご遠慮頂いております。
- ご予約後にキャンセルされる際は、**レッスン開始1時間前**に必ずフロントへご連絡をお願い致します。
- お一人様のご予約件数の上限は、**4件まで**(キャンセル待ち含む)、**会員種別問わず、1日の受講本数は2本まで**となっております。
- プログラムは、変更の可能性もございます。予めご了承下さい。
- 翌月のプログラム発行・翌月の予約開始は、**毎月21日以降**からになります。
- 受け放題(フリー・プラス)会員様・マンズリー4の、退会・変更などの受付は、**退金を希望する月の15日迄**とさせていただきます。

