

| Mon. | Tue. | Wed. | Thurs. | Fri. | Sat. | Sun. |
|--|--|---|---|--|---|--|
| <p>10:30-11:15</p> <p>😊 Relax45</p> <p>北村</p> | <p>10:30-11:30</p> <p>☀️☀️ Detox60</p> <p>伊澤</p> | <p>10:15-11:15</p> <p>😊 Relax60</p> <p>澤野</p> | <p>10:15-11:15</p> <p>😊 Relax60</p> <p>花木</p> | <p>10:30-11:30</p> <p>☀️ Hot 美 Make Yoga</p> <p>高橋</p> | <p>10:30-11:30</p> <p>😊 Relax60</p> <p>花木</p> | <p>10:30-11:30</p> <p>☀️☀️ Detox60</p> <p>牧野 男性IR</p> |
| <p>11:45-12:30</p> <p>☀️☀️ Detox45</p> <p>高橋</p> | <p>11:45-12:30</p> <p>😊 Relax45</p> <p>伊澤</p> | <p>11:45-12:30</p> <p>☀️ Yogates</p> <p>澤野</p> | <p>12:00-12:45</p> <p>😊 UNIVERSAL YOGA MARS</p> <p>中井</p> | | <p>12:00-12:45</p> <p>☀️ Conditioning Work</p> <p>加藤</p> | <p>11:45-12:30</p> <p>😊 Relax45</p> <p>山崎</p> |
| <p>14:45-15:30</p> <p>☀️ Hot 美 Make Yoga</p> <p>keren</p> | <p>15:00-15:45</p> <p>😊 Pilates</p> <p>中井</p> | | | <p>15:00-16:00</p> <p>☀️☀️ Detox60</p> <p>本田</p> | | <p>12:45-13:30</p> <p>☀️ Hot 美 Make Yoga</p> <p>山崎</p> |
| <p>各レッスン 運動量の目安</p> <p>☐ = 前月からの変更箇所</p> <p>😊 = 初めての方にオススメ</p> <p>☀️ = 少し慣れてきた方にオススメ</p> <p>☀️☀️ = たくさん身体を動かしたい方にオススメ</p> | | | | <p>プログラム参加時の持ち物について</p> <ul style="list-style-type: none"> ・バスタオル(ラグ)/フェイスタオル ・500ml以上のスポーツドリンク <p>携帯電話の持ち込みは ご遠慮ください。</p> | | <p>16:00-17:00</p> <p>☀️☀️ Hot Body Make</p> <p>濱川</p> |
| <p>19:30-20:15</p> <p>😊 UNIVERSAL YOGA MARS</p> <p>濱川</p> | <p>19:15-20:15</p> <p>😊 Relax60</p> <p>山崎</p> | <p>19:30-20:30</p> <p>☀️☀️ Hot Body Make</p> <p>濱川</p> | <p>19:30-20:15</p> <p>☀️ Hip work</p> <p>羽根</p> | <p>19:30-20:15</p> <p>☀️☀️ Detox45</p> <p>本田</p> | <p>◇プログラムは全て事前予約制</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆予約保有可能数一人2枠 / 1日2本まで受講可能 ◆毎月23日0:00から予約開始 ◆予約・キャンセルはレッスン開始30分前まで ◆レッスン開始15分前からスタジオの入場開始 | |
| <p>20:45-21:45</p> <p>☀️☀️ Hot Body Make</p> <p>濱川</p> | <p>20:30-21:15</p> <p>☀️ Hot 美 Make Yoga</p> <p>山崎</p> | <p>21:00-21:45</p> <p>😊 UNIVERSAL YOGA MARS</p> <p>濱川</p> | <p>20:30-21:15</p> <p>😊 Relax45</p> <p>羽根</p> | <p>20:45-21:45</p> <p>😊 Relax60</p> <p>本田</p> | <p>休館日</p> <p>10日・20日・月末最終日</p> | |