

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>☀️ Deep Breath</p> <p>Takahiro 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>😊 Pilates</p> <p>中井</p>	<p>12:00-12:45</p> <p>😊 Hip&Pelvic Yoga</p> <p>高橋</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>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>16:00-17:00</p> <p>☀️☀️ Hot Body Make</p> <p>濱川</p>	
<p>19:30-20:15</p> <p>😊 リンパケア</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>☀️ Hot 美 Make Yoga</p> <p>清水</p>	<p>19:45-20:30</p> <p>☀️ MIND&BODY RESET</p> <p>MAYU</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>😊 リンパケア</p> <p>濱川</p>	<p>20:30-21:15</p> <p>☀️☀️ Detox45</p> <p>清水</p>	<p>21:00-21:45</p> <p>😊 DEEP RELAXATION</p> <p>MAYU</p>	<p>休館日</p> <p>10日・20日・月末最終日</p>	

プログラム参加時の持ち物について

- ・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

携帯電話の持ち込みは
ご遠慮ください。