

Mon.	Tue.	Wed.	Thurs.	Fri.	Sat.	Sun.
10:30-11:15 😊 Relax45 北村	10:30-11:30 ☀️☀️ Detox60 伊澤	10:15-11:15 😊 Relax60 澤野	10:15-11:15 😊 Relax60 花木	10:30-11:30 ☀️ Hot 美 Make Yoga 高橋	10:30-11:30 😊 Relax60 Chinatsu	10:30-11:30 ☀️ Deep Breath Takahiro 男性IR
11:45-12:30 ☀️☀️ Detox45 高橋	11:45-12:30 😊 Relax45 伊澤	11:45-12:30 ☀️ Yogates 澤野	12:00-12:45 😊 Pilates 中井	12:00-12:45 😊 Hip&Pelvic Yoga 高橋	12:00-12:45 ☀️ Conditioning Work 加藤	11:45-12:30 😊 Relax45 山崎
14:45-15:30 ☀️ Hot 美 Make Yoga keren	15:00-15:45 😊 Pilates 中井					12:45-13:30 ☀️ Hot 美 Make Yoga 山崎
各レッスン運動量の目安 □ = 前月からの変更箇所 😊 = 初めての方にオススメ ☀️ = 少し慣れてきた方にオススメ ☀️☀️ = たくさん身体を動かしたい方にオススメ				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 ご注意ください。	16:00-17:00 ☀️☀️ Hot Body Make 濱川	
19:30-20:15 😊 リンパケア 濱川	19:15-20:15 😊 Relax60 山崎	19:30-20:30 ☀️☀️ Hot Body Make 濱川	19:30-20:15 ☀️ Hot 美 Make Yoga 清水	19:45-20:30 ☀️ MIND&BODY RESET MAYU	◇プログラムは全て事前予約制 ◆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 休館日 10日・20日・月末最終日	
20:45-21:45 ☀️☀️ Hot Body Make 濱川	20:30-21:15 ☀️ Hot 美 Make Yoga 山崎	21:00-21:45 😊 リンパケア 濱川	20:30-21:15 ☀️☀️ Detox45 清水	21:00-21:45 😊 DEEP RELAXATION MAYU		