

# 1月

# 06-6531-3198

	Mon		Tue		Wed		Thu		Fri		Sat		Sun		
	HOT (4F)	常温 (5F)	HOT (4F)	常温 (5F)	HOT (4F)	常温 (5F)	HOT (4F)	常温 (5F)	HOT (4F)	常温 (5F)	HOT (4F)	常温 (5F)	HOT (4F)	常温 (5F)	
10:00															
11:00	11:00~12:00 ホットヨガ NORIKO	11:00~12:15 アナトミック 骨盤ヨガ Yuu	11:00~12:00 ホットヨガ 湯浅	11:00~12:15 ビギナーズ パワーヨガ 若林	11:00~12:00 ホットヨガ Yuu	11:00~12:15 美・健・楽 ~BI・KE・RA~ Hiromi	11:00~12:00 ウォームヨガ Mei	11:00~12:15 パワーヨガ Kyoko	11:00~12:00 ウォームヨガ 1/3/5週 Hiromi 2/4週 Kayo	10:45~12:00 エナジーヨガ 峰子	11:00~12:00 骨盤ウォームヨガ 湯浅	11:00~12:15 パワーヨガ Kyoko	11:00~12:00 ホットヨガ キャラ美		
12:00															
13:00	13:00~14:00 ホットヨガ Yuu	13:00~14:15 パワーヨガ Yuka		13:00~14:15 骨盤エクサ サイズヨガ 若林			13:00~14:00 美・健・楽 トレーニング Motoco	13:00~14:15 ハタフロー 若林	13:00~14:00 ホットヨガ キャラ美	13:00~14:00 第1・第3・第5週 ZENGA ~ゼンガ~ 第2・第4週 ヴィンヤサ・フロー Hiromi	13:00~14:00 ホットヨガ Kyoko	13:00~14:00 ビギナーズ Akari	13:00~14:00 ゆっくりウォーム 光明子	13:00~14:15 アロマ リラックスヨガ Kayo	
14:00															
15:00			15:00~16:00 デトックスヨガ Tomoyo		15:00~16:00 ホットヨガ Mine	15:00~16:00 ボディメイク ピラティス Sumiyo						14:45~16:00 ハタヨガ ~アロマFeeling~ Tomoyo	15:00~16:00 ホットヨガ NORIKO		
16:00						第3週目 (中級~上級)						15:15~16:15 ホットヨガ Akari			
17:00															
18:00												17:00~18:00 ゆっくりウォーム Kayo			
19:00	19:00~20:00 シェイプアップ ウォームヨガ AYAKO	19:00~20:15 Shiori yoga Shiori	19:00~20:00 ゆっくりウォーム 光明子	19:00~20:00 ZENGA ~ゼンガ~ Hiromi	19:00~20:00 ウォームヨガ Mei	19:00~20:00 骨盤調整ヨガ yoshiko	19:00~20:00 ホットヨガ YASUE	18:45~20:00 ベーシック Ray	19:00~20:00 ゆっくりウォーム 光明子	19:00~20:00 ボディメイク ピラティス Sumiyo	第3週目 (中級~上級)				
20:00															
21:00			NEW 20:45~21:45 ゆっくりウォーム Kaya		20:45~21:45 ホットヨガ NORIKO	20:30~21:30 ビューティー バランスヨガ yoshiko	20:45~21:45 快眠ヨガ Akari	20:30~21:45 パワーヨガ+ Ray	時間変更 20:30~21:30 ウォームヨガ Yuu	20:30~21:30 アロマ骨盤ヨガ yoshiko					
22:00															

※ 1 ご予約の変更又はキャンセルされる場合はレッスン開始1時間前までにご連絡お願いいたします。  
無断でのキャンセルや、ご連絡が遅れてしまった場合は、キャンセル料金1500円、もしくは  
1回分の受講資格が消滅いたします。

※ 2 10分以上遅刻された場合、他のお客様のご迷惑となりますのでご受講して頂けません。  
5分前には受付をお済ませ下さいませようお願い致します。  
尚、遅刻の際も受け付けまでご連絡お願い致します。