

	月	火	水	木	金	土	日			
8:00	営業時間：平日10：00-23：00 土曜10：00～22：00 日・祝10：00～20：00 休館日：毎週木曜日・年末年始・メンテナンス休館 クラス定員：16名 完全予約制							1月4日（木） 特別営業日	1月8日（月） 祝日営業日	
15										
30										
45										
9:00										
15										
30										
45										
10:00										
15										
30	ヨガデトックス	ヨガベーシック	ヨガリラックス		ヨガベーシック	ストレッチ ベーシック	ヨガデトックス	ヨガリラックス	ヨガデトックス	
45	10:30～11:30	10:30～11:30	10:30～11:30		10:30～11:30	10:30～11:30	10:30～11:30	10:30～11:30	10:30～11:30	
11:00										
15										
30										
45										
12:00	ヨガベーシック	ヨガデトックス	ヨガ骨盤調整		ストレッチ ベーシック	ヨガ骨盤調整	ヨガリラックス	ヨガベーシック	ヨガベーシック	
15	12:00～13:00	11:45～12:45	12:00～13:00		11:45～12:45	11:45～12:45	11:45～12:45	11:45～12:45	12:00～13:00	
30										
45										
13:00										
15										
30	ヨガリラックス	ヨガリラックス			ヨガ骨盤調整	ヨガベーシック	セラピーボール	ヨガデトックス		
45	13:30～14:30	13:00～14:00			13:00～14:00	13:00～14:00	13:00～14:00	13:00～14:00		
14:00										
15										
30	ヨガ骨盤調整				ヨガデトックス	ヨガ骨盤調整	ヨガデトックス	ヨガ骨盤調整		
45	14:15～15:15				14:15～15:15	14:15～15:15	14:15～15:15	14:15～15:15		
15:00										
15	ヨガデトックス		ヨガベーシック						セラピーボール	
30	15:00～16:00		15:00～16:00						15:00～16:00	
45										
16:00										
15										
30										
45										
17:00										
15										
30								ヨガデトックス	ヨガデトックス	ヨガ骨盤調整
45								17:00～18:00	16:45～17:45	16:30～17:30
18:00										
15										
30										
45										
19:00	ヨガ骨盤調整	ヨガデトックス	ヨガベーシック		ヨガリラックス					
15	19:00～20:00	19:00～20:00	19:00～20:00		19:00～20:00					
30										
45										
20:00										
15										
30	セラピーボール	ヨガ骨盤調整	ヨガデトックス		ストレッチ ベーシック	セラピーボール				
45	20:15～21:15	20:15～21:15	20:15～21:15		20:15～21:15	20:00～21:00				
21:00										
15										
30										
45	ヨガデトックス	ヨガリラックス	ストレッチ ベーシック		ヨガベーシック					
22:00	21:30～22:30	21:30～22:30	21:30～22:30		21:30～22:30					
15										
30										
45										
23:00										
15										
30										
45										

「レッスン参加時のお願い」

- ・レッスンは完全予約制となりますので、事前予約をお願いいたします。
- ・ご体験のお客様のご予約はお電話にてお受けしております。
- ・キャンセル,変更は当日2時間前までにご連絡をお願いいたします。