

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