

2019年10月～プログラムスケジュール

| 月  | 火  | 水                                       | 木   | 金   | 土                                     |
|--|--|---|---|---|---------------------------------------|
| 10:15 - 11:15<br>ピラティス<br>jun  | 10:30 - 11:30<br>エアリアルヨガ<br>nao                  | 10:30 - 11:30<br>リラックスフローヨガ<br>nao      | 10:15 - 11:15<br>筋調整ヨガ<br>megu              | 10:30 - 11:30<br>LowHOT YOGA<br>nao                   | 10:30 - 11:05<br>ダヴィンチボディボード<br>jun   |
| <b>NEW</b> 11:45 - 12:45<br>ヨガホイール<br>megu   | <b>NEW</b> 12:30 - 13:30<br>骨盤底筋トレーニングヨガ<br>megu | 13:00 - 13:35<br>ダヴィンチボディボード<br>sawa    | 11:45 - 12:45<br>アナトミック骨盤ヨガ<br>megu         | 12:00 - 13:00<br>エアリアルヨガ<br>nao                       | 12:00 - 12:45<br>T R X<br>sawa        |
| <b>NEW</b> 13:15 - 14:05<br>美尻ワークアウト<br>jun  | 14:00 - 15:00<br>ピラティス<br>jun                    | 14:15 - 15:15<br>LowHOT YOGA<br>nao     | 13:30 - 14:15<br>T R X<br>sawa              | <b>NEW</b> 14:00- 15:00<br>ハタヨガ<br>megu               | 13:15 - 14:30<br>コアパワーヨガ®<br>jun      |
| <b>有料</b> 13:30 - 18:00<br>アロマヘッドスパ<br>上記時間内にてご相談ください  |  |   |   | <b>有料</b> 13:30 - 18:00<br>アロマヘッドスパ<br>上記時間内にてご相談ください | 14:45 - 15:45<br>ボディコンディショニング<br>sawa |
| <p>* T R X、美尻ワークアウトのプログラムは室内シューズが必要となりますのでご準備ください。</p> <p>* レッスンは全て先着予約制となります。定員数はクラスにより異なり5～8名となります。HPよりご予約をお願いします。</p> <p>* レッスンキャンセルは、前日までお受けいたします。当日キャンセルは1レッスン消化となりますので予めご了承ください。</p> <p>* 参加予約者様が0名の場合、ご予約は各レッスン開始2時間前まで承っております。2時間前を過ぎた時点でクローズとさせていただきます。</p> <p>なお、1名様以上参加予約があり、定員数に空きがある場合は開始30分前までにお電話にてご連絡ください。</p> <p>* アロマヘッドスパは、受付時間内にて、お一人様60分（¥4,000）となります。事前にフロントまたはお電話にてご予約ください。</p> |  |   |   |   |                                       |
| 18:15 - 18:50<br>ダヴィンチボディボード<br>sawa   |  |   | <b>NEW</b> 18:15 - 19:05<br>美尻ワークアウト<br>jun |   |                                       |
| 19:15 - 20:15<br>エアリアルヨガ<br>nao  | 19:15 - 20:30<br>コアパワーヨガ®<br>jun                 | 19:30 - 20:30<br>Detox flow yoga<br>nao | 19:30 - 20:15<br>T R X<br>sawa              | 19:00 - 20:00<br>ピラティス<br>jun                         |                                       |
| 20:45 - 21:45<br>LowHOT YOGA<br>nao  | 21:15 - 21:50<br>ダヴィンチボディボード<br>jun              | 21:00 - 21:35<br>ダヴィンチボディボード<br>sawa    | 20:45 - 21:45<br>エアリアルヨガ<br>nao             | 20:45 - 22:00<br>コアパワーヨガ®<br>jun                      |                                       |

total training studio  
**LUANA**  
【営業時間】  
平日 10:00～22:00  
土曜 10:00～18:00  
日曜祝日 休  
  
【お問合せ】  
☎ 080-8244-7971

レッスン中は電話に出られない場合がございます