

2020年7月プログラムスケジュール

月	火	水	木	金	土
10:15 - 11:15 ピラティス jun	10:00 - 11:00 エアリアルヨガ nao	10:30 - 11:30 Surf Core Move nao	10:15 - 11:15 筋調整ヨガ megu	10:30 - 11:30 Surf Core Move nao	10:30 - 11:05 ダヴィンチボディボード jun
11:45 - 12:45 ホイールヨガ megu	11:15 - 12:15 初級ヨガ nao	13:00 - 13:45  T R X sawa	11:45 - 12:45 アナトミック骨盤ヨガ megu	12:00 - 13:00 エアリアルヨガ nao	12:00 - 12:45  T R X sawa
13:15 - 14:05  美尻ワークアウト jun	12:30 - 13:30 骨盤底筋トレーニングヨガ megu	14:15 - 15:15 リラックスフローヨガ nao	13:30 - 14:05 ダヴィンチボディボード sawa	13:30 - 14:30 筋調整ヨガ megu	13:15 - 14:30 週変わりレッスン LUANA STAFF
	14:00 - 15:00 ピラティス jun		14:30 - 15:30 初級ピラティス jun		14:45 - 15:45 ボディコンディショニング sawa
*  このマークのあるプログラム（T R X、美尻ワークアウト）は室内シューズが必要となりますのでご準備ください。 * 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3〜7名となります。HPよりご予約をお願いします。 * 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。 * 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。 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。 * アロマヘッドスパは、担当スタッフとお時間の調整をさせていただきますので、事前にフロントまたはお電話にてご予約ください。					《週変わりレッスン》 4日 初級コアパワーヨガ 11日 Detox flow yoga 18日 筋調整ヨガ 25日 コアパワーヨガ
18:15 - 18:50 ダヴィンチボディボード sawa	18:30 - 19:30 Surf Core Move nao		18:30 - 19:20  美尻ワークアウト jun		【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】 ☎ 083-237-9329 レッスン中は電話に出られない場合がございます
19:15 - 20:15 エアリアルヨガ nao	19:50 - 21:05 コアパワーヨガ® jun	19:30 - 20:30 Detox flow yoga nao	19:40 - 20:25  T R X sawa	19:00 - 20:00 ピラティス jun	
20:45 - 21:45 LowHOT YOGA nao	21:25 - 22:00 ダヴィンチボディボード jun	21:00 - 21:45  T R X sawa	20:45 - 21:45 エアリアルヨガ nao	20:45 - 22:00 コアパワーヨガ® jun	

コアパワーヨガ以外のプログラムは、60分間となり、14:15までとなります。