

2021年4月プログラムスケジュール

※ピンク字は変更点です。お間違えの無いようお願いいたします。

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 自律神経を整えるヨガ nao	10:15 - 11:15 筋調整ヨガ megu	10:30 - 11:30 リラックスフローヨガ nao	10:30 - 11:05 ダヴィンチボディボード jun
11:45 - 12:45 ハタヨガ megu	11:15 - 12:15 初級ヨガ nao	13:00 - 14:00 エアリアルヨガ nao	11:45 - 12:45 アナトミック骨盤ヨガ megu	12:00 - 13:00 Surf Core Move nao	12:00 - 12:45  T R X 45 sawa
13:15 - 14:05  美尻ワークアウト jun	12:30 - 13:30 ホイールヨガ megu	14:30 - 15:00  T R X 30 sawa	13:15 - 13:50 ダヴィンチボディボード sawa	13:30 - 14:30 コンディショニング megu	13:15 - 14:15 週変わりレッスン LUANA STAFF
	14:00 - 15:00 ピラティス jun		14:15 - 15:15 初級ピラティス jun		14:45 - 15:30  UBOUND® 45 ai
*  このマークのあるプログラム（T R X、美尻ワークアウト、U-BOUND）は室内シューズが必要となりますのでご準備ください。 * レッスンに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3～6名となります。HPまたはLINE@、お電話にてご予約をお願いします。 * 同時に2プログラム記載のあるクラスは、隔週で変更となります。ご予約の際はご注意くださいようお願いいたします。 * 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。					《週変わりレッスン》 3日 コンディショニング 10日 自律神経を整えるヨガ 17日 ローラーピラティス 24日 アロマヨガ
18:15 - 18:50 ダヴィンチボディボード sawa		18:45 - 19:15  T R X 30 sawa	18:30 - 19:30 Surf core Move nao		【営業時間】
19:15 - 20:15 エアリアルヨガ nao	19:30 - 20:45 コアパワーヨガ® jun	19:40 - 20:40 Detox flow yoga nao	19:50 - 20:35  T R X 45 sawa	19:00 - 20:00 ピラティス jun	平日 10:00～22:00 土曜 10:00～18:00 日曜祝日 休
20:45 - 21:45 LowHOT YOGA nao	21:15 - 22:00  1週/3週/5週 ダヴィンチボディボード 2週/4週 美尻ワークアウト jun	21:15 - 22:00  UBOUND® 45 ai	21:00 - 22:00 1週/3週/5週 LowHOTYOGA 2週/4週 エアリアルヨガ nao	20:30 - 21:45 コアパワーヨガ® jun	【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