




2024年10月プログラムスケジュール

月	火	水	木	金	土
10:30 - 11:30 ハタヨガ megu		10:30 - 11:45 タイ古式×ヨガ nao		12:00 - 13:00 エアリアルヨガ nao	11:00 - 12:00 モーニングヨガ nao
<p>*  このマークのある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最大6名です。HPまたはLINE@、電話よりご予約をお願いします。</p> <p>* 当日キャンセルにつきましてはキャンセル料（¥2,200）を頂戴しておりますので予めご了承ください。</p> <p>なお、キャンセル料をお支払いになっていない場合、次のご予約を取り消させていただきますのでご理解の程、お願い申し上げます。</p> <p>* ご予約は各レッスン開始4時間前まで承っております。ご予約様が0名もしくは1名の場合は4時間前を過ぎた時点でクローズとなります。</p> <p>なお、4時間前を過ぎた場合でも2名様以上の参加予約があり、定員数に空きがある場合はご参加いただけますので開始30分前までにお電話にてご連絡ください。</p> <p>* 当日キャンセルにより、ご予約数が減り1名になった場合でも当該クラスは実施いたします。</p>					13:45 - 14:45 週替わりレッスン STAFF
					17:15 - 18:00  TRX sawa
<div style="border: 1px solid blue; border-radius: 15px; padding: 10px; margin-bottom: 10px;"> <p>【パーソナルレッスン・グループレッスンのご案内】 スタジオの空いている時間帯は、パーソナルレッスン、ご友人やご家族とグループレッスンにご利用いただけます。受けたい時間帯にレッスンがない場合や、ご希望のレッスンなど、特別なレッスンをご提供します。※担当インストラクターとお時間調整をさせていただきますので、まずはご相談ください。</p> </div>					
	19:15 - 20:15 コアコンディショニング kazumi	19:30 - 20:30 Detox flow yoga nao			
20:30 - 21:30 LowHotYoga×アロマ nao	20:45 - 21:30  TRX sawa		20:30 - 21:30 エアリアルヨガ nao	20:45 - 21:30 1週/3週 美尻×体幹ワークアウト 2週/4週 ダヴィンチボディボード sawa	

《週替わりレッスン》	
5日	Detox Flow Yoga
12日	美尻×体幹ワークアウト
19日	リラクゼーションヨガ
26日	キックボクササイズ
<small>※キックボクササイズは14:30までとなります。シューズが必要となります。</small>	

【営業時間/お問い合わせ】

平日 10:00~22:00

土曜 10:00~18:00

日祝 休館日

☎ 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