

2022年6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 chika	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 リラク্সフローヨガ nao	10:30 - 11:30 モーニングヨガ nao
11:45 - 12:45 骨盤底筋トレーニングヨガ 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 - 14:15 ハタヨガ megu	12:45 - 13:45 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
<p>* このマークのあるプログラム（T R X、キックボクササイズ、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。</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3～6名となります。HPよりご予約をお願いします。</p> <p>* 同時間に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のでご予約の際はご注意ください。よろしくお願いいたします。</p> <p>* 参加予約者が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>					15:45 - 16:30 トランポリン45 kazumi
					<p>《週変わりレッスン》</p> <p>4日 エアリアルヨガ</p> <p>11日 ハタヨガ</p> <p>18日 Surf Core Move</p> <p>25日 キックボクササイズ</p> <p><small>※キックボクササイズは14:00まで、シューズが必要となります。</small></p>
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		
19:15 - 20:15 エアリアルヨガ nao	19:30 - 20:30 コアコンディショニング kazumi	19:30 - 20:30 Detox flow yoga nao	19:50 - 20:35 T R X 45 sawa	20:00 - 20:45 キックボクササイズ sawa	
20:45 - 21:45 LowHOT YOGA nao	21:00 - 21:35 ダヴィンチボディボード sawa	21:00 - 21:45 トランポリン45 kazumi	21:00 - 22:00 1週/3週/5週 リラク্সアロマヨガ 2週/4週 エアリアルヨガ nao		

【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