




2024年9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>* レッソ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。ご予約者様が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> <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うお願いいたします。</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のご案内】 60分: ¥6,600～ スタジオの空いている時間帯は、トレーナーとのマンツーマンレッスンにご利用いただけます。 あなたのお悩みに寄り添った、完全オーダーメイドの充実したトレーニング時間をご提供します。</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 ダヴィンチボディボード sawa	

《週替わりレッスン》	
7日	エアリアルヨガ
14日	美尻×体幹ワークアウト
21日	リラックスフローヨガ
28日	ダヴィンチボディボード45
※美尻×体幹ワークアウト、ダヴィンチボディボード45は14:30までとなります。	

【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