

## 2020年3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	10:30 - 11:30 エアリアルヨガ nao	10:30 - 11:30 リラックスフローヨガ nao	10:15 - 11:15 筋調整ヨガ megu	10:30 - 11:30 LowHOT YOGA 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	12:30 - 13:30 骨盤底筋トレーニングヨガ megu	13:00 - 13:35 ダヴィンチボディボード 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 TRX sawa
13:15 - 14:05 美尻ワークアウト jun	14:00 - 15:00 ピラティス jun	14:15 - 15:15 LowHOT YOGA nao	13:30 - 14:15 TRX sawa	13:30 - 14:30 ハタヨガ megu	<b>変更</b> 13:15 - 14:30 週変わりレッスン LUANA STAFF
<b>有料</b> 13:30 - 18:00 アロマヘッドスパ 上記時間内にてご相談ください				<b>有料</b> 13:30 - 18:00 アロマヘッドスパ 上記時間内にてご相談ください	14:45 - 15:45 ボディコンディショニング sawa
<p>*  このマークのあるプログラム（TRX、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。</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5~8名となります。HPよりご予約をお願いします。</p> <p>* レッソンキャンセルは、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。</p> <p>* 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。</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> <p>* アロマヘッドスパは、受付時間内にて、お一人様60分（¥4,000）となります。事前にフロントまたはお電話にてご予約ください。</p>					<p>《週変わりレッスン》</p> <p>7日 ピラティス</p> <p>14日 エアリアルヨガ</p> <p>21日 コアパワーヨガ</p> <p>28日 筋調整ヨガ</p>
18:15 - 18:50 ダヴィンチボディボード sawa				18:15 - 19:05 美尻ワークアウト jun	<p>【営業時間】</p> <p>平日 10:00~22:00</p> <p>土曜 10:00~18:00</p> <p>日曜祝日 休</p>
19:15 - 20:15 エアリアルヨガ nao	19:15 - 20:30 コアパワーヨガ® jun	19:30 - 20:30 Detox flow yoga nao	19:30 - 20:15 TRX sawa	19:00 - 20:00 ピラティス jun	<p>【お問合せ】</p> <p>☎ 080-8244-7971</p>
20:45 - 21:45 LowHOT YOGA nao	21:15 - 21:50 ダヴィンチボディボード jun	21:00 - 21:35 ダヴィンチボディボード 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	<p>レッスン中は電話に出られない場合がございます</p>

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。