2026年1月プログラムスケジュール

月	火	水	木	金	土
11:00 - 12:00 初級ヨガ 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
					13:15 -14:15 週替わりレッスン STAFF
					17:15 - 18:00 TRX sawa
	19:15 - 20:15 コアコンディショニング kazumi	19:30 - 20:30 Detox flow yoga nao	19:15 - 20:15 ピラティス nao		
			20:30 - 21:30 エアリアルヨガ nao	20:45 - 21:45 1週/3週　初級ピラティス 2週/4週　ダヴィンチボディボード sawa	

＊ 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。

＊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。

＊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。

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。

＊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。

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。

＊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。

【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としてご利用いただけます。受けたい時間帯に希望レッスンがない場合など、ご希望の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。

【料金】1名様：￥6,600-　2名様：￥3,850-/人　3～5名様：￥2,500-/人　【時間】60分

≪週変わりレッスン≫

10日　ローラーピラティス
17日　ダヴィンチボディボード
24日　Detox Flow Yoga
31日　TRX30×美尻ワークアウト

※17日は14：00までとなります
※31日はシューズが必要となります

【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
☎　083-237-1595
レッスン中は電話に出られない場合がございます

※ダヴィンチは21:30まで