

2026年9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	*  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。			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	
【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				《週替わりレッスン》 5日 エアリアルヨガ 12日 TRX30×美尻ワークアウト 19日 エアリアルヨガ 26日 キックボクササイズ ※ 12日、26日は室内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	
	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 11日 / 25日 初級ピラティス 4日 / 18日 ダヴィンチボディボード sawa		

※ダヴィンチは21:30まで

【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