

スタジオスケジュール

室温：36～38°
湿度：60%

	月	火	水	金	土	日
10:00						
10:30~11:30	リラックスヨガ Ryoko ★	骨盤調整ヨガ Mayumi ★★	ベーシックヨガ Ayami ★	美彩心 Kazue ★	1・3・5週/デトックスヨガ Ayumi ★★【弱】	美姿勢ストレッチ Chihiro ★
12:00	デトックスヨガ Ryoko ★★	リラックスヨガ Mayumi ★	美姿勢ストレッチ Yuko ★	美脚ヨガ Rie ★【弱】	リラックスヨガ Akemi ★	2・4週/ボディデザイン Junko ★★【弱】
13:00						13:00~14:00 骨盤メディテーション Akemi ★
13:30~14:30	美彩心 Chihiro ★	リラックスヨガ Ayami ★	13:30~14:30 ヒップメイク Chihiro ★【弱】	13:30~14:30 ベーシックヨガ Rie ★	13:30~14:30 骨盤メディテーション Akemi ★	
15:00	15:00~16:00 お腹すっきり Chihiro ★【弱】	15:00~16:00 ベーシックヨガ Yoko ★【弱】	15:00~16:00 美彩心 Kazue ★	15:00~16:00 ホットピラティス Misayo ★★【弱】	15:00~16:00 美彩心 Chihiro ★	14:30~15:30 ヒップメイク Junko ★【弱】
16:00						16:00~17:00 骨盤リセット Junko ★
17:00						
18:00					17:30~18:30 デトックスヨガ Ayumi ★★	
19:00	19:00~20:00 お腹すっきり Chihiro ★	19:00~20:00 ボディデザイン Tomoko ★★【弱】	19:00~20:00 美姿勢ストレッチ Junko ★	19:00~20:00 ダイエットフローヨガ Rena ★★		
20:00						
20:30~21:30	骨盤リセット Hitomi ★【弱】	20:30~21:30 美彩心 Chihiro ★	20:30~21:30 ヒップメイク Junko ★【弱】	20:30~21:30 リラックスヨガ Akemi ★		
21:00						
22:00						

【弱】: 室温30°C

営業時間
平日：10:00~22:00
土曜：10:00~19:00
日曜・祝日：10:00~18:00
※ 祝日は特別スケジュールになります
休館日：木曜日

【レッスン参加について】

- ・スタジオ参加の際は、必ずヨガマット、バスタオル、1リットル程度の水分をお持ち下さい。(レンタル、販売有)
- ・スタジオへのご入場はインストラクターの指示に従って頂きます。
- ・レッスン途中の入退場はご遠慮下さい。(体調が悪くなった場合はスタッフまでお申し出下さい)
- ・スタジオでの私語はレッスン進行の妨げとなりますのでご遠慮下さい。
- ・スケジュール、担当インストラクターは予告なく変更する場合がございますので、予めご了承下さい。

ヨガ系
ボディメイク系
コラーゲンオイル使用