

# スケジュール2023年8月

※★ 先月と変わっています。 ※1日のご予約は2本までとし、空きがあれば当日次予約可能ですが、サクラマークのクラスを含む場合は3本目が有料となります。(通常の半額・チケット利用可) ※祝日は別スケジュールです。

	火	水	木	金	土	日
10:15	8/15・16は別スケジュールです		10:20~10:50	10:20~11:10	10:20~11:20	10:20~11:20
10:30	10:30~11:30	健康体操 &ローラーストレッチ	ピラティス① &ローラーで背中ほぐし	ヨガ①	ヨガ① &ローラーで背中ほぐし	ヨガ① &ローラーで背中ほぐし
10:45	フラダンス					
11:00	ILIMA		YUTA	NOZOMI	YOKO	YOKO
11:15		11:10~11:55				
11:30		ZUMBA	11:30~12:20	11:30~12:20	11:40~12:30	11:30~12:15
11:45	11:45~12:30	YOKO	ピラティス② &ローラーで背中ほぐし	ヨガ② ~引き締め~ ~ローラーで背中ほぐし~	ヨガ② ~柔軟性UP~ ~お腹引き締め~	ピラティス ~柔軟性UP~
12:00	ヨガ	12:15~13:15	YUTA	YOKO	YOKO	YUTA
12:15	YOKO					
12:30	12:45~13:15	バリーダンス	マンツーマン受付枠 12:30~13:00	12:40~13:25	12:50~13:20	12:30~13:15
12:45	ワンツースポクシング HAMANO	aminah		ヨガ③	ZUMBA	ヨガ② &ローラーで背中ほぐし
13:00				YOKO	YOKO	YOKO
13:15	13:30~14:20	13:30~14:20	13:30~14:15	13:45~14:15	13:30~14:00	13:30~14:20
13:30	ヨガ① リラクセス系 &ローラーで背中ほぐし	ヨガ① &ローラーで背中ほぐし	エアロビクス	ZUMBA	ストレッチ ~ローラーで背中ほぐし~	ZUMBA
13:45	YOKO	YOKO	YUTA	YOKO		YOKO
14:00			14:30~15:30	14:30~15:15	マンツーマン・ヘッドスパ 14:10~14:50	マンツーマン・ヘッドスパ 14:30~15:00
14:15	14:40~15:40	14:40~15:30	ヨガ	ピラティス ~ローラーで背中ほぐし~	15:00~16:00	15:10~16:10
14:30	ヨガ②	ヨガ② &ローラーで背中ほぐし	NOZOMI	YUTA	ピラティス	引締めサーキット &ローラーで背中ほぐし
14:45	MIEKO	YOKO			YUTA	YUTA
15:00		・マンツーマン 受付枠 15:45~16:15	マンツーマン 受付枠 15:30~17:50	・マンツーマン ・ドライヘッドスパ 受付枠 15:20~18:00		・マンツーマン ・ドライヘッドスパ 受付枠 16:15~18:00
15:15		16:45~17:45			・マンツーマン ・ドライヘッドスパ 受付枠 16:10~18:00	
15:30		KIDS チアダンス スクール				
15:45						
16:00	・マンツーマン ・ドライヘッドスパ 受付枠 15:50~17:50					
16:15	30分3,300円 ※お得な専用チケットも あります。					
16:30						
16:45						
17:00	18:00~19:00	18:05~18:50	18:00~18:30	18:10~19:00		
17:15	ヨガ	ヨガ ~柔軟性UP~ ~お腹引き締め~	ビーチボールキック (※要シューズ)	ピラティス	シューズ不要。 水分・タオルをお持ちください。	
17:30	YOKO	YOKO	18:40~19:10	YUTA	室内用シューズ・水分・タオルを お持ちください。	
17:45		19:00~20:00	ワンツースポクシング YUTA	19:10~20:00	スタジオではマスクの着用は自由です。	
18:00	19:10~20:10	バリーダンス	19:20~20:10	引締めサーキット &ローラーで背中ほぐし		
18:15	ピラティス &ローラーで筋膜リリース	ayishah	ピラティス &ローラーストレッチ	YUTA		
18:30	YUTA		YUTA			
18:45		20:10~20:40				
19:00		ZUMBA				
19:15		YOKO				
19:30						
19:45						
20:00						
20:15						
20:30						
20:45						
	8/15(火)16(水)は別スケジュールです。8/20(日)22(火)は店休をいただきます。					

【オンラインレッスンできます】  
マット系レッスン(黄色枠)はオンライン中継で受講することができます。(LINEでご予約ください)  
オンラインは、レッスン中は参加者の皆さんの声はミュートさせていただきます。ご自身のビデオはオン・オフ自由です。ご家族でもお気軽にご参加ください。