

時間/曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日	時間/曜日
10:15~								10:15~
10:30~	ヨガウェルカム	骨盤美調整ヨガ	ピラティス	10/5・19美彩心	リラクゼーションヨガ	陰陽ヨガ	美Bodyヨガ	10:30~
10:45~	10:30-11:30	10:30-11:30	10:30-11:30	10/12・26艶肌	10:30-11:30	10:30-11:30	10:30-11:30	10:45~
11:00~				10:30-11:30				11:00~
11:15~	木村 絵美子	北川 瑞子	鈴木 まり	山下 美智子	染谷 成美	sanae	北川 瑞子	11:15~
11:30~				アフターコラーゲンシャワー				11:30~
11:45~							レッスン名変更	11:45~
12:00~	美彩心	ピラティス	陰陽ストレッチEX	リラックスヨガ	ナチュラル美ボールEX	ボディシェイプヨガ	エナジーフローヨガ	12:00~
12:15~	12:00-13:00	12:00-13:00	12:00-13:00	12:00-13:00	12:00-13:00	12:00-13:00	12:00-13:00	12:15~
12:30~								12:30~
12:45~	白須 祐子	CHISATO	西上 歩	ジョセフ 鮎	染谷 成美	sanae	新村しのぶ	12:45~
13:00~	アフターコラーゲンシャワー							13:00~
13:15~								13:15~
13:30~	ピラティス	からだほぐし整えヨガ	華美脚	陰陽ヨガ	美Bodyピラティス	ピラティス	自律神経を整えるヨガ	13:30~
13:45~	13:30-14:30	13:30-14:30	13:30-14:30	13:30-14:30	13:30-14:30	13:30-14:30	13:30-14:30	13:45~
14:00~								14:00~
14:15~	横尾 純子	Maki	岡崎 朋子	AKKO	深井 康代	峰岸 明美	AKKO	14:15~
14:30~			アフターコラーゲンシャワー					14:30~
14:45~								14:45~
15:00~	美深軸ピラティス	ハタヨガ	骨盤美人ストレッチ	シンプルヨガ	肩甲骨ヨガ	からだほぐし整えヨガ	筋膜のびーるヨガ	15:00~
15:15~	15:00~16:00	15:00-16:00	15:00-16:00	15:00-16:00	15:00-16:00	15:00-16:00	15:00-16:00	15:15~
15:30~								15:30~
15:45~	蓮見 恵莉	宮地 理沙	二平 夏初	新村 しのぶ	Yuuki	Maki	北川 瑞子	15:45~
16:00~	アフターコラーゲンシャワー							16:00~
16:15~								16:15~
16:30~						デトックスヨガ	女性のためのヨガ	16:30~
16:45~						16:30-17:30	16:30-17:30	16:45~
17:00~								17:00~
17:15~						ERI	sanae	17:15~
17:30~								17:30~
17:45~								17:45~
18:00~								18:00~
18:15~								18:15~
18:30~	骨盤美調整ヨガ	リラックスヨガ	優美心ヨガ	ヴィンヤサフローヨガ	ボディシェイプヨガ			18:30~
18:45~	18:30-19:30	18:30-19:30	18:30-19:30	18:30-19:30	18:30-19:30			18:45~
19:00~								19:00~
19:15~	横田 桂子	TOMO	宮地 理沙	櫻井 沙也香	川名 絵里子			19:15~
19:30~			アフターコラーゲンシャワー					19:30~
19:45~								19:45~
20:00~	ボディシェイプヨガ	ベリーダンスくびれストレッチ	ウェーブリングヨガ	ハタヨガ	艶肌			20:00~
20:15~	20:00-21:00	20:00-21:00	20:00-21:00	20:00-21:00	20:00-21:00			20:15~
20:30~								20:30~
20:45~	中山 弘美	Parwanaフミ	北村 あり	KAORI	comari			20:45~
21:00~					アフターコラーゲンシャワー			21:00~
21:15~		レッスン名変更						21:15~
21:30~	リラックスヨガ	シンプルヨガ	デトックスヨガ	優美心ヨガ	ピラティス			21:30~
21:45~	21:30-22:30	21:30-22:30	21:30-22:30	21:30-22:30	21:30-22:30			21:45~
22:00~								22:00~
22:15~	中山 弘美	KYOKO	北村あり	丹治 千里	木村 まり子			22:15~
22:30~				アフターコラーゲンシャワー				22:30~
22:45~								22:45~
23:00~								23:00~

《お客様へご利用案内》  
 ☆温度34℃~38℃ 湿度60%~70%  
 ☆レッスン開始以降の入室はクラス進行の妨げになりますので、ご遠慮ください。  
 ☆お水、バスタオルを必ずご持参ください。  
 ☆代行、クラス変更情報は館内のインフォメーション、HPをご確認ください。

《店舗情報》  
 営業時間  
 平日 10:00~23:00  
 土日祝 10:00~19:00  
 休館日 毎月10日20日・年末年始  
 TEL 047-411-9061