

	月曜日	火曜日	水曜日		金曜日	土曜日	日曜日		
	スタジオ 美ナーレ	スタジオ 美ナーレ	スタジオ 美ナーレ		スタジオ 美ナーレ	スタジオ 美ナーレ	スタジオ 美ナーレ	スタジオ 美ナーレ	
10:00				10:00					10:00
11:00			骨盤調整 エクササイズ 10:30~11:15 MARI 15名 予	11:00	女性限定 美脚ヨガ 11:15~12:00 鎌倉 15名 予	リラックスヨガ 11:00~11:45 まゆみ 15名 予		ベーシックヨガ 11:15~12:00 仲村 10名 予	11:00
12:00				12:00					12:00
13:00		リラックスヨガ 12:45~13:30 YUKO 15名 予		13:00	ヨガ&ピラティス 13:15~14:00 YUKO 15名 予			リラックスヨガ 13:30~14:15 仲村 15名 予	13:00
14:00	大人の バレエ エクササイズ 13:35~14:35 梅田 15名 予			14:00					14:00
15:00	ANTIGRAVITY ハンモックヨガ 15:10~16:55 ベーシック (初級) MINORI 7名 予		ピラティス 14:35~15:20 今井正登 15名 予	15:00		ANTIGRAVITY ハンモックヨガ 15:00~15:45 オープン (初級) KANI★KANI 7名 予		SUPヨガ 15:30~16:10 CHISA 8名 予	15:00
16:00				16:00		ANTIGRAVITY ハンモックヨガ 16:15~17:15 アドバンス (中上級) MINORI 7名 予			16:00
17:00				17:00					17:00
18:00				18:00					18:00
19:00	ANTIGRAVITY ハンモックヨガ 19:45~20:30 ベーシック (初級) MINORI 7名 予	骨盤調整 エクササイズ 19:15~20:00 MARI 15名 予		19:00					19:00
20:00		美姿勢ストレッチ 20:20~21:05 MINORI 15名 予	ボディメイク 19:30~20:15 高橋 15名 予	20:00	エンハンス パワー 20:00~20:45 相崎 15名 予	ベーシックヨガ 19:30~20:15 森 15名 予			20:00
21:00			リラックスヨガ 20:35~21:20 高橋 15名 予	21:00	リラックスヨガ 21:05~21:50 森 15名 予	リンバストレッチ 20:35~21:05 森 15名 予			21:00
22:00				22:00					22:00
23:00				23:00					23:00

【営業のご案内】
 平日: 10:00~23:00
 (ジム・プールの利用は22:30終了)
 土曜日: 10:00~22:00
 (ジム・プールの利用は21:30終了)
 日・祝: 10:00~19:00
 (ジム・プールの利用は18:30終了)

新型コロナウイルス感染予防及び拡散防止の為、
 当面の間、グループレッスンを減らしての
 運営となります。

《レッスンプログラムのご案内》

- **予**マークは人数制限がある為、当日にご来館を頂いてから、受付機にて予約をお願い致します。
 - レッスンタイムスケジュールの変更につきましては原則2ヶ月に1度変更致します。
 - 諸事情により変更が1ヶ月になる場合もございますので予めご了承くださいませ。
 - 女性限定のレッスンにつきましては女性専用とさせて頂いております。
- 《ホットヨガ・アンティグラビティーのご案内》**
- ホットヨガ会員様のご予約につきましては、事前予約が必要となります。
 - 上記以外の会員様は(ホットヨガ1回300円[税抜]有料、アンティグラビティーは無料[アドバンスを除く])で当日受付のみとなります。
 - ご予約を頂いたお客様で、当日レッスンを参加をされない場合はキャンセル料(上記参加費)を領収致します。
 - ホットヨガの参加時は必ずバスタオルをご準備くださいませ。
- 《サップヨガのご案内》**
- 無料で当日受付のみとなります。
 - ご予約を頂いたお客様で、当日レッスンを参加をされない場合はキャンセル料(上記参加費)を領収致します。