

GOLDEN WEEK SCHEDULE

GW Schedule

5月3日 SUNDAY	5月4日 MONDAY	5月5日 TUESDAY	5月6日 WEDNESDAY
8:45 DOOR OPEN	8:45 DOOR OPEN	8:45 DOOR OPEN	8:45 DOOR OPEN
9:00~10:00 YOGA ベーシック NANAE	9:00~10:00 肩こり首こり スッキリYOGA EMI	9:00~10:00 YOGA 美腸 MIZUHO	9:00~10:00 bionストレッチ &リセット MAKI
	4月~6月限定		
10:30~11:30 PILATES 姿勢 Kiyō	10:30~11:30 快眠YOGA リラックス NANAE	10:30~11:30 YOGA 骨盤調整 NANAE	10:30~11:30 YOGA 美背中 Satomi
12:00~13:00 YOGA 骨盤調整 KAZUMI	12:00~13:00 PILATES 美脚 SATSUKI	12:00~13:00 筋膜ケア ストレッチ KAZUMI	12:00~13:00 YOGA リンパ Satomi
13:30~14:30 bionストレッチ &リセット KAZUMI	13:30~14:30 YOGA リラックス SATSUKI	13:30~14:40 しなやか芯力 ボディメイク IKUKO	13:30~14:30 YOGA 美腸 EMI
		4月~6月限定	
15:00~16:00 YOGA リラックス KANZAKI	15:00~16:00 YOGA 骨盤調整 CHIKAKO	15:00~16:00 快眠YOGA リラックス MARIKO	15:00~16:00 肩こり首こり スッキリYOGA EMI
16:30 CLOSE	16:30 CLOSE	16:30 CLOSE	16:30 CLOSE



70分間有料レッスン

詳細は別紙をご確認ください



※祝日のため、レッスン時間が異なります。お気を付けてください。