

	月-MON-		火-TUE-		水-WED-		木-THU-		金-FRI-		土-SAT-		日-SUN-		
	ヒーリング	アクティブ	休館日	ヒーリング	アクティブ	ヒーリング	アクティブ	ヒーリング	アクティブ	ヒーリング	アクティブ	ヒーリング	アクティブ		
9:00														9:00	
9:15														9:15	
9:30														9:30	
9:45										骨盤リセット(30) 井川 9:45~10:15 常温/30%			ホールストレッチ(30) 吉田 9:50~10:20 常温/30%	9:45	
10:00										ボールドストレッチ(30) 井川 10:20~10:50 常温/30%			骨盤リセット(30) 栗城 10:00~10:30 常温/30%	10:00	
10:15	はじめてYOGA(50) 大嶽 10:15~11:05 28°C/30%	体組成判定会(30) 磯 10:15~10:45 常温/10%													10:15
10:30															10:30
10:45															10:45
11:00															11:00
11:15	ダイエットヨガ(50) 磯 11:20~12:10 36°C/60%	骨盤リセット(30) 平安山 11:15~11:45 常温/30%													11:15
11:30															11:30
11:45															11:45
12:00															12:00
12:15															12:15
12:30															12:30
12:45															12:45
13:00															13:00
13:15															13:15
13:30															13:30
13:45															13:45
14:00															14:00
14:15															14:15
14:30															14:30
14:45															14:45
15:00															15:00
15:15															15:15
15:30															15:30
15:45															15:45
16:00															16:00
16:15															16:15
16:30															16:30
16:45															16:45
17:00															17:00
17:15															17:15
17:30															17:30
17:45															17:45
18:00															18:00
18:15															18:15
18:30															18:30
18:45															18:45
19:00															19:00
19:15															19:15
19:30															19:30
19:45															19:45
20:00															20:00
20:15															20:15
20:30															20:30
20:45															20:45
21:00															21:00
21:15															21:15
21:30															21:30
21:45															21:45
22:00															22:00
22:15															22:15
22:30															22:30
22:45															22:45
23:00															23:00

※温度(°C)/運動強度(%)の目安を示しております。  
 100%が一番強度が高い運動となります。  
 ※FRAISのレッスンは定員30名となります。  
 事前予約もしくはフロント前の予約表にて  
 お名前をご記入の上、ご参加ください。