

8月10日(木)		8月11日(金・祝)		8月12日(土)		8月13日(日)		8月14日(月)		8月15日(火)		8月16日(水)	
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	ヒーリング	アクティブ	ヒーリング	アクティブ
9:00													
9:15													
9:30													
9:45													
10:00	フィジカルヨガ(45) RIRI 10:10~10:55 32°C/60%		バリエーションピラティス(45) 轟 10:00~10:45 28°C/60%										
10:15													
10:30													
10:45													
11:00	HOT YOGA 4 Season(50) RIRI 11:05~11:55 36°C/60%		CollaYoga(60) fumiko 10:55~11:55 34°C/60%		エンジョイエアロ(50) 駒ヶ嶺 11:00~11:50 常温/40%								
11:15													
11:30													
11:45													
12:00													
12:15													
12:30													
12:45													
13:00	ボクシングエクササイズ(45) 曾根 12:50~13:35 常温/60%												
13:15													
13:30													
13:45													
14:00	ビューティーヨガ(60) 磯 13:45~14:45 30°C/30%												
14:15													
14:30													
14:45													
15:00	ハタYOGA入門(45) Misato 15:00~15:45 28°C/30%												
15:15													
15:30													
15:45													
16:00	ビューティーYoga(60) Misato 16:00~17:00 28°C/30%												
16:15													
16:30													
16:45													
17:00													
17:15													
17:30	コアトレーニングYoga(60) FUMI 17:15~18:15 30°C/30%												
17:45													
18:00													
18:15													
18:30													
18:45													
19:00													
19:15													
19:30													
19:45													
20:00													
20:15													
20:30													
20:45													
21:00													
21:15													
21:30													
21:45													
22:00													
22:15													
22:30													
22:45													
23:00													

休館日

 = RECLレッスン
 = レッスン変更点
 = FRAISレッスン
 ※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。