

2019年11月～プログラムスケジュール

月	火	水	木	金	土
10:15 - 11:15 ピラティス jun	10:30 - 11:30 エアリアルヨガ nao	10:30 - 11:30 リラックスフローヨガ nao	10:15 - 11:15 筋調整ヨガ megu	10:30 - 11:30 LowHOT YOGA nao	10:30 - 11:05 ダヴィンチボディボード jun
11:45 - 12:45 ホイールヨガ megu	12:30 - 13:30 骨盤底筋トレーニングヨガ megu	13:00 - 13:35 ダヴィンチボディボード sawa	11:45 - 12:45 アナトミック骨盤ヨガ megu	12:00 - 13:00 エアリアルヨガ nao	12:00 - 12:45  T R X sawa
13:15 - 14:05  美尻ワークアウト jun	14:00 - 15:00 ピラティス jun	14:15 - 15:15 LowHOT YOGA nao	13:30 - 14:15  T R X sawa	時間変更 13:30- 14:30 ハタヨガ megu	13:15 - 14:30 コアパワーヨガ® jun
有料 13:30 - 18:00 アロマヘッドスパ 上記時間内にてご相談ください				有料 13:30 - 18:00 アロマヘッドスパ 上記時間内にてご相談ください	14:45 - 15:45 ボディコンディショニング sawa
* T R X、美尻ワークアウトのプログラムは室内シューズが必要となりますのでご準備ください。 * レッスンには全て先着予約制となります。定員数はクラスにより異なり5～8名となります。HPよりご予約をお願いします。 * レッスンキャンセルは、前日までお受けいたします。当日キャンセルは1レッスン消化となりますので予めご了承ください。 * 参加予約者様が0名の場合、ご予約は各レッスン開始2時間前まで承っております。2時間前を過ぎた時点でクローズとさせていただきます。 なお、1名様以上参加予約があり、定員数に空きがある場合は開始30分前までにお電話にてご連絡ください。 * アロマヘッドスパは、受付時間内にて、お一人様60分（¥4,000）となります。事前にフロントまたはお電話にてご予約ください。					
18:15 - 18:50 ダヴィンチボディボード sawa			18:15 - 19:05  美尻ワークアウト jun		
19:15 - 20:15 エアリアルヨガ nao	19:15 - 20:30 コアパワーヨガ® jun	19:30 - 20:30 Detox flow yoga nao	19:30 - 20:15  T R X sawa	19:00 - 20:00 ピラティス jun	
20:45 - 21:45 LowHOT YOGA nao	21:15 - 21:50 ダヴィンチボディボード jun	21:00 - 21:35 ダヴィンチボディボード sawa	20:45 - 21:45 エアリアルヨガ nao	20:45 - 22:00 コアパワーヨガ® jun	

 このマークのクラスは、
室内シューズをご持参ください。

total training studio
LUANA
【営業時間】
平日 10:00～22:00
土曜 10:00～18:00
日曜祝日 休

【お問合せ】
☎ 080-8244-7971

レッスン中は電話に出られない場合がございます