

## 2020年4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	時間変更10:00 - 11:00 エアリアルヨガ nao	NEW 10:30 - 11:30 Surf Core Move nao	10:15 - 11:15 筋調整ヨガ megu	NEW 10:30 - 11:30 Surf Core Move 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	NEW 11:15 - 12:15 初級ヨガ nao	変更 13:00 - 13:45  TRX 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  TRX sawa
13:15 - 14:05  美尻ワークアウト jun	時間変更12:30 - 13:30 骨盤底筋トレーニングヨガ megu	変更 14:15 - 15:15 リラックスフローヨガ nao	変更 13:30 - 14:05 ダヴィンチボディボード sawa	変更 13:30 - 14:30 筋調整ヨガ megu	13:15 - 14:15 週変わりレッスン LUANA STAFF
	14:00 - 15:00 ピラティス jun		NEW 14:30 - 15:30 初級ピラティス jun		14:45 - 15:45 ボディコンディショニング sawa
<p>*  このマークのあるプログラム（TRX、美尻ワークアウト）は室内シューズが必要となりますのでご準備ください。</p> <p>* レッソン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3~7名となります。HPよりご予約をお願いします。</p> <p>* レッソンキャンセルは、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。</p> <p>* 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。</p> <p>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。</p> <p>* アロマヘッドスパは、担当スタッフとお時間の調整をさせていただきますので、事前にフロントまたはお電話にてご予約ください。</p>					<p>《週変わりレッスン》</p> <p>4日 エアリアルヨガ</p> <p>11日 ピラティス</p> <p>18日 フローヨガ</p> <p>25日 アースヨガ</p>
18:15 - 18:50 ダヴィンチボディボード sawa	NEW 18:30 - 19:30 Surf Core Move nao		時間変更18:30 - 19:20  美尻ワークアウト jun		<p>コアパワーヨガ以外のプログラムは、60分間となり、14:15までとなります。</p> <p>【営業時間】</p> <p>平日 10:00~22:00</p> <p>土曜 10:00~18:00</p> <p>日曜祝日 休</p> <p>【お問合せ】</p> <p>☎ 080-8244-7971</p> <p><small>レッスン中は電話に出られない場合がございます</small></p>
19:15 - 20:15 エアリアルヨガ nao	時間変更19:50 - 21:05 コアパワーヨガ® jun	19:30 - 20:30 Detox flow yoga nao	時間変更19:40 - 20:25  TRX sawa	19:00 - 20:00 ピラティス jun	
20:45 - 21:45 LowHOT YOGA nao	時間変更21:25 - 22:00 ダヴィンチボディボード jun	変更 21:00 - 21:45  TRX 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	