2020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	10:00 - 11:00 エアリアルヨガ nao	10:30 - 11:30 Surf Core Move nao	10:15 - 11:15 筋調整ヨガ megu	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	11:15 - 12:15 初級ヨガ nao	13:00 - 13:45 ＴＲＸ 45 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 45 sawa
13:15 - 14:05 美尻ワークアウト jun	12:30 - 13:30 骨盤底筋トレーニングヨガ megu	14:15 - 15:15 リラックスフローヨガ nao	13:30 - 14:05 ダヴィンチボディボード sawa	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		14:30 - 15:30 初級ピラティス jun		14:45 - 15:30 UBOUND® 45 ai
18:15 - 18:50 ダヴィンチボディボード sawa	18:30 - 19:30 Surf Core Move nao	18:45 - 19:15 ＴＲＸ 30 sawa	18:30 - 19:20 美尻ワークアウト jun		
19:15 - 20:15 エアリアルヨガ nao	19:50 - 21:05 コアパワーヨガ® jun	19:40 - 20:40 Detox flow yoga nao	19:40 - 20:25 ＴＲＸ 45 sawa	19:00 - 20:00 ピラティス jun	
20:45 - 21:45 LowHOT YOGA nao	21:25 - 22:00 ダヴィンチボディボード jun	21:15 - 21:45 UBOUND® 30 ai	20:45 - 21:45 エアリアルヨガ nao	20:30 - 21:45 コアパワーヨガ® jun	

＊ このマークのあるプログラム（ＴＲＸ、美尻ワークアウト、U-BOUND）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３～６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、担当スタッフとお時間の調整をさせて頂きますので、事前にフロントまたはお電話にてご予約ください。

≪週変わりレッスン≫

7日　ホイールヨガ

14日　自律神経を整えるヨガ

21日　初級ピラティス

28日　美尻ワークアウト

※美尻ワークアウトは室内シューズが必要となります。

【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】

☎ 083-237-9329

レッスン中は電話に出られない場合がございます