

2020年12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  T R X 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  T R X 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
<p>*  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。</p> <p>* 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。</p> <p>* 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。</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>					
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  T R X 30 sawa	18:30 - 19:20  美尻ワークアウト jun		<p>《週変わりレッスン》</p> <p>5日 骨盤底筋トレーニングヨガヨガ</p> <p>12日 UBOUND30®</p> <p>19日 Back to basic(アサナ編)</p> <p>26日 ローラーピラティス</p> <p>※12日のUBOUND30のみ「13:30～14:00」までとなります。また室内シューズが必要となります。</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>☎ 083-237-9329</p> <p>レッスン中は電話に出られない場合がございます</p>
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  T R X 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	