

2022年8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 chika	10:00 - 11:00 エアリアルヨガ nao	10:30 - 11:30 自律神経を整えるヨガ nao	10:15 - 11:15 筋調整ヨガ megu	10:30 - 11:30 リラックスフローヨガ nao	10:30 - 11:30 モーニングヨガ nao
11:45 - 12:45 骨盤底筋トレーニングヨガ megu	11:15 - 12:15 初級ヨガ nao	13:00 - 14:00 エアリアルヨガ nao	11:45 - 12:45 アナトミック骨盤ヨガ megu	12:00 - 13:00 Surf Core Move nao	12:00 - 12:45  T R X 45 sawa
13:15 - 14:15 ハタヨガ megu	12:45 - 13:45 ホイールヨガ megu	14:30 - 15:00  T R X 30 sawa	13:15 - 13:50 ダヴィンチボディボード sawa	13:30 - 14:30 コンディショニング megu	13:15 - 14:15 週変わりレッスン LUANA STAFF
*  このマークのあるプログラム（T R X、キックボクササイズ、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3～6名となります。HPよりご予約をお願いします。 * 同時に2プログラム記載のあるクラスは、隔週で変更となりますのでご予約の際はご注意くださいようお願いいたします。 * 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。					15:45 - 16:30  トランポリン45 kazumi
					《週変わりレッスン》 6日 タイ古式×ヨガ 20日 初級ピラティス 27日 初級コアパワーヨガ 【夏季休館日のお知らせ】 8月11日(木)～15日(月)
					【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
18:15 - 18:50 ダヴィンチボディボード sawa		18:45 - 19:15  T R X 30 sawa	18:30 - 19:30 Surf core Move nao		
19:15 - 20:15 エアリアルヨガ nao	19:30 - 20:30 コアコンディショニング kazumi	19:30 - 20:30 Detox flow yoga nao	19:50 - 20:35  T R X 45 sawa	20:00 - 20:45  キックボクササイズ sawa	
20:45 - 21:45 LowHOT YOGA nao	21:00 - 21:35 ダヴィンチボディボード sawa	21:00 - 21:45  トランポリン45 kazumi	21:00 - 22:00 1週/3週/5週 リラックスアロマヨガ 2週/4週 エアリアルヨガ nao		