

2022年9月プログラムスケジュール

月	火	水	木	金	土
10:15 - 11:15 ファンクショナルローラー ピラティス® chika	10:15 - 11:15 エアリアルヨガ nao	10:30 - 11:30 タイ古式×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 初級骨盤ヨガ megu	11:45 - 12:45 初級ヨガ nao	12:30 - 13:30 エアリアルヨガ nao	11:45 - 12:45 初級ピラティス jun	12:00 - 13:00 自律神経を整えるヨガ nao	12:00 - 12:45  TRX 45 sawa
13:15 - 14:15 ハタヨガ megu	13:15 - 14:15 ホイールヨガ megu	14:00 - 15:00 ピラティス jun	13:15 - 13:45  TRX 30 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
<p>*  このマークのあるプログラム（TRX、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。</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>* 同時間に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。よろしくお願いいたします。</p> <p>* 参加予約者が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>					14:45 - 15:30 からだリラクゼーション jun
					16:00 - 16:45  トランポリン45 kazumi
					<p>《週変わりレッスン》</p> <p>3日 ハタフローヨガ</p> <p>10日 ファンクショナルローラーピラティス</p> <p>17日 コンディショニング</p> <p>24日 ダヴィンチボディボード45</p> <p><small>※ダヴィンチボディボードは14:00までとなります。</small></p>
					<p>【営業時間/お問い合わせ】</p> <p>平日 10:00～22:00</p> <p>土曜 10:00～18:00</p> <p>日祝 休館日</p> <p>☎ 083-237-9329</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>
18:15 - 18:50 ダヴィンチボディボード sawa		18:30 - 19:00 TRX 30 sawa		19:15 - 20:30 Core Power Yoga® jun	
19:15 - 20:15 Surf Core Move 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	19:30 - 20:30 エアリアルヨガ nao		
20:45 - 21:45 ハタフローヨガ nao	21:00 - 21:45  TRX 45 sawa	21:00 - 21:45  トランポリン45 kazumi	21:00 - 22:00 タイ古式×ヨガ nao	21:00 - 21:45  1週/3週/5週 キックボクササイズ 2週/4週 ダヴィンチボディボード45 sawa	