

2025年12月プログラムスケジュール

月	火	水	木	金	土
11:00 - 12:00 初級ヨガ nao				12:00 - 13:00 エアリアルヨガ nao	11:00 - 12:00 モーニングヨガ nao
<p>*  このマークのあるプログラム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最大6名です。HPまたはLINE@、電話よりご予約をお願いします。</p> <p>* 当日キャンセルにつきましてはキャンセル料（¥2,200）を頂戴しておりますので予めご了承ください。</p> <p>なお、キャンセル料をお支払いになっていない場合、次のご予約を取り消させていただきますのでご理解の程、お願い申し上げます。</p> <p>* ご予約は各レッスン開始4時間前まで承っております。ご予約様が0名もしくは1名の場合は4時間前を過ぎた時点でクローズとなります。</p> <p>なお、4時間前を過ぎた場合でも2名様以上の参加予約があり、定員数に空きがある場合はご参加いただけますので開始30分前までにお電話にてご連絡ください。</p> <p>* 当日キャンセルにより、ご予約数が減り1名になった場合でも当該クラスは実施いたします。</p>					13:15 - 14:15 週替わりレッスン STAFF
					17:15 - 18:00  TRX sawa
<div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; margin-bottom: 10px;"> <p><b>【パーソナルレッスン・グループレッスンのご案内】</b> スタジオの空いている時間帯は、パーソナルレッスン、ご友人やご家族とグループレッスンとしてご利用いただけます。受けたい時間帯に希望レッスンがない場合など、ご希望のレッスンをご提供します。 ※担当インストラクターとお時間調整をさせていただきますので、まずはご相談ください。</p> <p><b>【料金】1名様：¥6,600- 2名様：¥3,850-/人 3~5名様：¥2,500-/人 【時間】60分</b></p> </div>					
	19:15 - 20:15 コアコンディショニング kazumi	19:30 - 20:30 Detox flow yoga nao	19:15 - 20:15 ピラティス nao	20:30 - 21:30 エアリアルヨガ nao	20:45 - 21:45 1週/3週 初級ピラティス 2週/4週 ダヴィンチボディボード sawa

<p>《週替わりレッスン》</p> <p>6日 ピラティスフロー</p> <p>13日 美尻×体幹ワークアウト</p> <p>20日 ダヴィンチボディボード</p> <p>27日 Detox Flow Yoga</p> <p>※20日は14:00までとなります</p>
--

**【営業時間/お問い合わせ】**  
 平日 10:00~22:00  
 土曜 10:00~18:00  
 日祝 休館日  
 ☎ 083-237-1595  
レッスン中は電話に出られない場合がございます

※ダヴィンチは21:30まで