

2026年3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。ご予約者が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>【パーソナルレッスン・グループレッスンのご案内】 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>【料金】1名様：¥6,600- 2名様：¥3,850-/人 3~5名様：¥2,500-/人 【時間】60分</p> </div> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td>19:15 - 20:15 コアコンディショニング kazumi</td> <td>19:30 - 20:30 Detox flow yoga nao</td> <td>19:15 - 20:15 ピラティス nao</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>20:30 - 21:30 エアリアルヨガ nao</td> <td>20:45 - 21:45 1週/3週 初級ピラティス 2週/4週 ダウインチボディボード sawa</td> <td></td> <td></td> </tr> </table>						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 ダウインチボディボード sawa		
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 ダウインチボディボード sawa														
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <p>《週替わりレッスン》</p> <p>7日 美尻×体幹ワークアウト</p> <p>14日 ピラティス</p> <p>21日 ダウインチボディボード</p> <p>28日 エアリアルヨガ ※21日は14:00まで</p> </div> <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>☎ 083-237-1595</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>																	

※ダウインチは21:30まで