ストレッチ45分 + 岩盤浴30分 ~くびれ・腹筋・二の腕・美尻~

17:00-18:15

RIE

19:30-20:30

e-StoneSpa		★ 14 3出力	支になりまり。		ZUZ4 - TUA Class	Scriedule
	1 (TUE)	2(WED)	3(THU)	4(FRI)	5(SAT)	6(SUN)
	疲労回復yoga		ボディメイクyoga	朝のリラックスtime	ベーシックピラティス	バレエストレッチ
	RIE ~筋膜はがし~		RIE 10:30-11:30	ジョイトレ! 45分+岩盤浴30分	Hina 10:30-11:30	Natsuki 10:30-11:30
	★ 10:30−11:30		**	RIE 10:30-11:45	**	*~**
	ワークアウト ★★★		ヨガ×Sintex®	ワークアウト ★★★	ワークアウト★★★	はじめてのヨガ
	~くびれ・腹筋・二の腕・美尻~	•	momoko 15:00-16:00	~くびれ・腹筋・二の腕・美尻~	~くびれ・腹筋・二の腕・美尻~	MIYA 13:00-14:00
	RIE 13:00-14:00		**	RIE 15:30—16:30	RIE 15:30—16:30	**
	夜のリラックスtime		心を静めるヨガ	夜のリラックスtime	ボディメイクyoga	ボディメイクyoga
	ストレッチ45分 + 岩盤浴30分		Mai 19:30-20:30	ストレッチ45分 + 岩盤浴30分	RIE 17:30-18:30	RIE 15:00-16:00
	RIE 18:00—19:15		**	RIE 19:30-20:45	**	**
7(MON)	8(TUE)	9 (WED)	10(THU)	11(FRI)	12(SAT)	13(SUN)
リフレッシュピラティス	朝のリラックスtime	バレエストレッチ	リセットヨガ	リセットヨガ	ベーシックピラティス	ヨガの基礎
Natsuki 10:30-11:30	美ヨガ45分 + 岩盤浴30分	Natsuki 10:30-11:30	RIKU 10:30—11:30	RIKU 10:30-11:30	Hina 10:30—11:30	リノ 10:30-11:30
**	10:30-11:45	*~**	**	**	**	*~**
ボディメイクyoga	ワークアウト ★★★	ヨガの基礎	ヨガ×Sintex®	ワークアウト ★★★		ワークアウト ★★★
RIE 15:00—16:00	~くびれ・腹筋・二の腕・美尻~	リノ 13:00-14:00	momoko 15:00-16:00	~くびれ・腹筋・二の腕・美尻~		~くびれ・腹筋・二の腕・美尻
* *	RIE 13:00—14:00	*~**	**	RIE 15:30—16:30		RIE 14:00—15:00
ワークアウト ★★★	昼のリラックスtime		心を静めるヨガ	『刻(時間)のyoga』	ボディメイクyoga	昼のリラックスtime
~くびれ・腹筋・二の腕・美尻~	バレトン45分+岩盤浴30分		Mai 19:30—20:30	Sachiyo 19:30—20:30	RIE 17:30—18:30	ストレッチ45分 + 岩盤浴30分
RIE 19:30-20:30	RIE 15:00-16:15		**	★~★★	**	RIE 16:00-17:15
14(MON)	15 (TUE)					
ボディメイクyoga	疲労回復yoga	【ベーシックピラティス】				
RIE 10:30—11:30	RIE ~筋膜はがし~	基本的な動きを通して股関節の柔軟性や ・ご予約は前日まで、当日は一度お問い合わせをお願いいたします。				
**	★ 10:30−11:30	お腹(コア)の力、姿勢の	の美しさを高めていきます	。 ・やむを得ない	事情でキャンセルされる場合、し	レッスン開始3時間前までに
ヨガの基礎	昼のリラックスtime	ご自身の心と身体がキレイに整う感覚を ご連絡をお願い致します。 ご連絡をお願い致します。				
リノ 13:00-14:00	ストレッチ45分 + 岩盤浴30分	ぜひ味わってみて下さい。・チケットをお持			ちの方のレッスン開始3時間前	を過ぎましたキャンセルは、
★~ ★★	RIE 13:00—14:15	【ヨガ×Sintex®】		レッスン1	回分のチケット消化となりますの	ので、ご了承ください。
はじめてのヨガ	昼のリラックスtime	Sintex®は、人間本来の	自然な身体の連動や、			EN-120ED
MIYA 15:00—16:00	ジョイトレ! 45分+岩盤浴30分	心と身体の健やかさを	取り戻すために誕生した		LINE@でのご予約は	<u> </u> 四天公巴 元子 公公
**	RIE 15:00-16:15	背骨の調律エクササイ	ズです。		こちらから ⇒	
夜のリラックスtime	ワークアウト ★★★			http://yo	gaosaka.jp/	

- きお願いいたします。
- *ツスン*開始3時間前までに 絡をお願い致します。
- を過ぎましたキャンセルは、)で、ご了承ください。



<u>リラックスtimeの時間変更 : レッスン30分⇒レッスン45分</u>