



# 柏の葉店プログラムスケジュール【5月】



曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日	曜日
9:30	★		★★★ 5	★			★★	9:30
10:00	10:00~10:45 肩こり 樋口		10:00~10:45 ハタ・ヨガ 8.29/樋口 15.22/駒木	10:00~10:45 体幹コンディショ ニング 高田	★★		10:00~10:45 美脚 12.26/駒木 19/ 樋口	10:00
11:00					10:15~11:15 ピラティス 峯岸	★		11:00
11:30	★★★★		★★	★★		10:30~11:15 ゆがみ改善 KOMI	★	11:00
12:00	11:30~12:15 ホットフロー 樋口		11:30~12:15 デトックス 8.29/樋口 15.22/駒木	11:30~12:15 美脚 9.23.30/駒木 16/小沼	★★★		11:15~12:00 はじめて 12.26/駒木 19/ 樋口	11:30
13:00	12:45~13:30 溶岩浴			★★	12:00~12:45 美体幹 小沼			12:00
14:00	★					13:00~13:45 溶岩浴	12:30~13:15 溶岩浴	13:00
14:30	14:00~14:45 ストレッチ 13/駒木 20.27/ 小沼		13:00~13:45 溶岩浴	13:00~13:45 スティックヨーガ Hisa	13:15~14:00 溶岩浴	13:00~13:45 燃焼 11.18/樋口 25/ 小沼	★★	13:00
15:00	★★		★	★			13:45~14:30 デトックス 12/樋口 19.26/ 小沼	13:30
15:30	15:30~16:15 デトックス 13/駒木 20.27/ 小沼		14:15~15:00 はじめて 8.29/駒木 22/樋口 15/小沼	14:15~15:00 肩こり 9.16/小沼 23.30/駒 木	★	14:15~15:00 はじめてのフロー イシガミ	★★★★	14:00
16:00			15:45~16:30 美体幹 8.29/駒木 22/樋口 15/小沼	15:45~16:30 溶岩浴	15:00~15:45 リラックス 10.17/小沼 24.31/樋口		15:00~15:45 ホットフロー 12.19/樋口 26/ 駒木	15:00
17:00						15:45~16:30 溶岩浴		16:00
18:00	17:30~18:15 溶岩浴				16:45~17:30 溶岩浴		16:15~17:00 溶岩浴	16:00
19:00	18:45~19:30 癒しのヨーガ 室伏 竜磨		17:15~18:00 溶岩浴	17:15~18:00 溶岩浴		17:15~18:00 リラックス 11/小沼 18.25/駒 木	★	17:00
20:00	★★★★		★★	★★★			17:30~18:15 ストレッチヨーガ 小沼	17:00
21:00	20:00~21:00 パワーヨガ中級 室伏 竜磨		18:45~19:30 美脚 8.22.29/小沼 15/樋口	18:45~19:30 燃焼 樋口	18:00~18:45 はじめて 駒木	18:45~19:30 美体幹 11/小沼 18.25/ 駒木	★★★	18:00
22:00					19:15~20:00 溶岩浴		18:45~19:30 燃焼 小沼	19:00
			★	★	★★			20:00
			20:15~21:00 肩こり 8.22.29/小沼 15/樋口	20:15~21:00 ストレッチ 樋口	20:15~21:00 デトックス 駒木			21:00
								22:00

定休日

- レッスン参加の際は、フェイスタオル、お水(1ℓ以上)お持ち下さい。
- レッスン中の私語及びレッスン中の途中退室はご遠慮下さい。
- キャンセルはレッスンの1時間前までとなっています。
- レッスンの2時間前までにはお食事を済ませることをお勧めします。
- お時間を過ぎての入室はできません。
- 他のお客様へのご迷惑、またトラブルに発展する可能性がありますのでルールを守ってレッスンにご参加下さい。
- 都合によりレッスンや担当者が変更になる場合がございます。

\*お知らせ\*

5/1~5/6はGW 特別スケジュール  
となりますので、別紙、GWスケジュール  
をご覧ください。

