

イレギュラースケジュール

7月15日 月曜日(祝日)	7月18日 木曜日	7月25日 木曜日	7月29日 月曜日
9:30~10:15★2	10:00~10:45★1	10:00~10:45★2	10:00~10:45★1
デトックス	リラックス	美脚	リラックス
11:00~11:45★1	11:30~12:15	11:30~12:15	11:30~12:15★3
ストレッチ	インナーマッスル	溶岩浴	美体幹
13:00~13:45★2	13:30~14:15★1	13:30~14:15★2	13:00~13:45
太陽礼拝を深めよう 常温 定員8名	リラックス	太陽礼拝を深めよう 常温 定員8名	溶岩浴
16:00~16:45	16:00~16:45★1	16:00~16:45★1	14:30~15:15★1
溶岩浴	ストレッチ	ストレッチ	はじめて
17:30~18:15★3	18:00~18:45	18:00~18:45	16:00~16:45
美体幹	溶岩浴	溶岩浴	デトックス
	19:15~20:00★3	19:15~20:00★4	18:00~18:45
	燃焼	ホットフロー	溶岩浴
	20:30~21:15★2	20:30~21:15★2	19:15~20:00★2.5
	デトックス	デトックス	ハタ
			20:30~21:15★2
			リラックス

15日のみ！！
9時開店、9時30分レッスン
スタート♪