









8月9日(月) 13日(金)祝日スケジュール

祝日のため、営業時間を10:00～17:30とさせていただきます。

時間	8月9日 月曜日		8月13日 金曜日		
	溶岩スタジオ	ホットスタジオ	溶岩スタジオ	ホットスタジオ	
10:00					
10:30					
11:00	10:45～11:45 アクティブヨガ Mai	リズムダンスの クラスには スニーカー (室内履 き)と靴下 をお持ちく ださい。	11:00～12:00 ホットヨガ 塩尻 		
12:00					*有料レッスン
13:00	13:00～14:00 Basic Pilates Yui				12:30～13:15 ピラティス 【低温】塩尻
14:00					
15:00		14:30～15:15 リズムダンス 【常温】ALISAN		14:00～14:45 代謝アップヨガ 【常温】Ruriko	
16:00	16:00～17:00 美脚美尻ヨガ 阿部	15:30～16:30 リラックスヨガ  【低温】Yuko.S	16:00～17:00 全身スッキリ ホット肩甲骨ヨガ Etsu 	15:30～16:30 うごくヨガ Kazumi	
17:00					

【代行案内】

◆8月13日(金)

14:00～代謝アップヨガ

阿部インストラクター → Rurikoインストラクター

◆8月13日(金)

15:30～

骨盤調整ピラティス → うごくヨガ

清水インストラクター → Kazumiインストラクター