

PROGRAM SCHEDULE

特別プログラムスケジュール

8月12日 月曜日					
時間	ホワイトスタジオ	ブラックスタジオ	岩盤スタジオ	スタジオHERBS	時間
9:30	9:15 ~ 10:00 肩こり改善ヨガ miho				9:30
10:00	フェイスタオルを お持ちください				10:00
10:30	10:10 ~ 10:55 やさしい骨盤ヨガ oga		要予約 10:15 ~ 11:00 岩盤ヨガ miho		10:30
11:00					11:00
11:30	11:05 ~ 11:50 dayoga oga	11:05 ~ 11:50 FIGHT DO staff	要予約 11:00 ~ 11:55 岩盤ヨガ miho		11:30
12:00					12:00
12:30	12:15 ~ 13:00 ヒップファイン 秋草 (カラダファイン)	要予約(26名) 12:20 ~ 13:20 UBOUND 小林り	Special	要予約 12:15 ~ 13:00 コラーゲンストレッチポール Akiko	12:30
13:00					13:00
13:30					13:30
14:00	要予約(50名) 13:45 ~ 14:45 MEGADANZ 小林り	13:45 ~ 14:45 女性限定ボディマッサージ ~オイルとともに~ Akiko	女性限定		14:00
14:30		バスタオルを お持ちください			14:30
15:00					15:00
15:30	要予約 15:15 ~ 16:15 ZUMBA 海老名	要予約 15:15 ~ 16:15 X55 石山	要予約 15:15 ~ 16:15 岩盤ヨガ tao		15:30
16:00					16:00
16:30					16:30
17:00			要予約 16:30 ~ 17:15 岩盤ヨガ tao		17:00
17:30		要予約 17:00 ~ 17:45 POWER 田島			17:30
18:00					18:00
18:30	18:00 ~ 19:00 美脚ヨガ tao	要予約 18:00 ~ 18:45 UBOUND 田島		要予約 18:15 ~ 19:00 ゆったり岩盤ヨガ 優	18:30
19:00	フェイスタオルを お持ちください				19:00
19:30	19:15 ~ 20:15 リラックスヨガ ~ナイトルーティーン~ tao	小林りマスタートレーナーによる スペシャルレッスン開催!! 大人気プログラム UBOUND MEGADANZ をお送り致します!		要予約 19:15 ~ 20:00 リンパフローヨガ 優	19:30
20:00	フェイスタオルを お持ちください	UBOUND(フィットネス会員のみ) ¥1,000- MEGADANZ フィットネス会員 ¥500- 一般 ¥1,500-(ビジター利用料込) ※別途入館料がかかります。			20:00
20:30				要予約 20:30 ~ 21:30 美肌リンパリラックス 優	20:30
21:00	・リラックスヨガ ~ナイトルーティーン~ 1日使った身体をベッドの上で ゆっくりとリセットし、翌日に疲 れを残さないためのナイトルー ティーンを身に着けるクラス。				21:00
21:30					21:30
22:00					22:00
22:30					22:30
23:00					23:00