

# 2020年 9月 レッスンタイムスケジュール

	月	火	水	木	金	土	日	
10:00								10:00
11:00	10:35~11:35(60) ボールで動こう! 落合	10:30~11:15(45) ゆっくりボール &ストレッチ 薫	10:45~11:45(60) カラダゆるめて整えて 板津	10:30~11:30(60) やさしいピラティス 土田	10:45~11:45(60) バレトン Mayu	11:00~12:00(60) ゆっくりボール &ストレッチ 薫		11:00
12:00	11:50~12:35(45) マットでストレッチ 落合	11:30~12:00(30) かんたんストレッチヨガ 薫	12:00~13:00(60) パワーヨガ 板津	11:45~12:45(60) コンディショニング YOGA 智美	12:00~12:45(45) 機能改善 Mayu	12:15~13:15(60) パワーヨガ 薫	12:30~13:30(60) リフレッシュヨガ Miyo	12:00
13:00	12:50~13:35(45) 心とカラダに効かせる ストレッチ 薫		13:15~14:05(50) ゆるヨガ 板津	13:00~14:00(60) ボールで動こう! 落合	13:00~14:00(60) HATHA-YOGA rika			13:00
14:00	13:50~14:20(30) ゆっくりボール 薫	14:10~15:10(60) HULA Naomi						14:00
15:00								15:00
17:00	<p>再開を予定しておりましたカーディオ系・ダンス系プログラムは 新型コロナウイルス感染拡大予防のため見送らせて頂きます。 再開につきましては、様子を見ながら検討致します。 ご理解とご協力をお願い致します。</p>							17:00
18:00								18:00
19:00	19:15~20:05(50) ルーシーダットン 安井	19:30~20:20(50) はじめてピラティス 栗山	19:30~20:15(45) ザ・フローリンパ 田崎		19:05~20:05(60) ハタ・フローヨガ 豊田	19:00~19:45(45) 筋膜リリース 栗山		19:00
20:00	20:20~21:10(50) しっかりヨガ 安井	20:35~21:35(60) ボディコンディショニング 栗山	20:30~21:25(55) バレトン 田崎	20:15~21:00(45) ウエストシェイプ 栗山	20:20~21:20(60) ボディコンディショニング 栗山	20:00~20:45(45) リンパDE若返り 栗山		20:00
21:00	21:25~22:25(60) HULA Naomi	21:50~22:20(30) デトックスストレッチ 栗山	21:40~22:30(50) ゆるゆるカラダ 薫	21:15~22:00(45) フットセラピー 栗山	21:35~22:35(60) バレトン 栗山			21:00
22:00								22:00
23:00	24:00閉館(チェックインは23:00まで)							23:00

初級~初中級  
マット系エクササイズ

初級  
カーディオエクササイズ

初級~初中級  
ダンス系エクササイズ