

レッスン & よもぎ温熱セラピー スケジュール



	火		水		木		金	
	レッスン	よもぎ蒸し	レッスン	よもぎ蒸し	レッスン	よもぎ蒸し	レッスン	よもぎ蒸し
	9:30 オープン							
9:45		9:45~10:30 よもぎ温熱セラピー	HOT 10:00~10:50 美姿勢矯正ピラティス 定員10名	お子様連れOK	パーソナル 10:00~11:00 美姿勢矯正ピラティス パーソナル			
10:00				お子様連れOK	30分・45分・60分			
11:00			11:15~12:05 サスベンション 定員4名			11:15~12:00 よもぎ温熱セラピー		
12:00				12:15~13:00 よもぎ温熱セラピー		12:15~13:00 よもぎ温熱セラピー		
13:00								
14:00	パーソナル 13:30~15:30 美姿勢矯正ピラティス パーソナル		パーソナル 14:00~15:30 美姿勢矯正ピラティス パーソナル				パーソナル 13:30~15:30 美姿勢矯正ピラティス パーソナル	
15:00	30分・45分・60分		30分・45分・60分				30分・45分・60分	
18:00						HOT 18:00~18:50 フィットネス 定員15名		17:30~18:15 よもぎ温熱セラピー
19:00	18:30~19:20 サスベンション 定員4名						HOT 18:30~19:20 美姿勢矯正ピラティス 定員10名	
20:00	HOT 20:00~20:50 美姿勢矯正ピラティス 定員10名	男性OK	HOT 20:00~20:50 美姿勢矯正ピラティス 定員10名			パーソナル 19:15~20:00 よもぎ温熱セラピー		
21:00						20:00~21:00 美姿勢矯正ピラティス パーソナル	20:15~21:05 サスベンション 定員4名	
					30分・45分・60分			
	21:30 CLOSE							

	土		日	
	レッスン	よもぎ蒸し	レッスン	よもぎ蒸し
	8:30 オープン			
9:00	HOT 9:00~9:50 美姿勢矯正ピラティス 定員10名		9:00~9:50 サスベンション 定員4名	
10:00	10:10~11:00 サスベンション 定員4名	男性OK	HOT 10:10~11:00 美姿勢矯正ピラティス 定員10名	
11:00				
12:00				
13:00	パーソナル 12:30~15:30 美姿勢矯正ピラティス パーソナル		パーソナル 12:30~15:30 美姿勢矯正ピラティス パーソナル	
15:30	30分・45分・60分		30分・45分・60分	
	16:00 CLOSE			
18:00	<<注意>> ●スタジオグループレッスン、よもぎ温熱セラピーは 女性限定 です。 ●「美姿勢矯正ピラティス パーソナル」は男性もご予約可能です。 ●天候、講師体調不良、講師セミナー参加の為、休講になることもございます。ご了承くださいませ。 ●パーソナルレッスンは、スケジュール時間内から30分・45分・60分コースをお選びください。			
20:00	全レッスン 予約制		HOT …ナチュラルホットレッスン	パーソナル …マンツーマンレッスン
21:00				