

	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
6:00	H Yoga 岡村 美亜里	Yoga 苗田 未来	H Yoga 須原 絵里	H Yoga 幸村 亜美	Yoga 金井 俊希	
7:00						
8:00	Yoga 岡 清華	H Yoga 苗田 未来	Yoga 須原 絵里	Yoga 幸村 亜美	H Yoga 岡 清華	H Yoga Hiromi
9:00						
10:00	H Yoga 無藤 智恵美	Yoga Itsuki	H Yoga 金井 俊希	Yoga 片山 道子	Soft Yoga Itsuki	H Yoga Hiromi
11:00						
12:00	Yoga 中村 美紅	H Yoga 苗田 未来	Pilates 須原 絵里	H Yoga 片山 道子	H Yoga 金井 俊希	SH Yoga 中村 美紅
13:00						
14:00	Private	13:30~14:15 AACC KickBoxing	Private	13:30~14:15 AACC KickBoxing	Private	Yoga 金井 俊希
15:00	Private	14:45~15:30 AACC KickBoxing	Private	14:45~15:30 AACC KickBoxing	Private	
16:00	H Yoga 須賀 千明	H Yoga 須賀 千明	Yoga 苗田 未来	H Yoga 須原 絵里	Yoga Itsuki	H Depo Core 三浦 香織
17:00						
18:00	H Yoga 金井 俊希	Yoga Itsuki	H Yoga 岡 清華	Pilates 須原 絵里	Pilates 須原 絵里	SH Depo yoga 金井 俊希
19:00						
20:00	SH Depo yoga 金井 俊希	H Yoga 須賀 千明	H Yoga 苗田 未来	特別プログラム	H Depo Core 羽田 真弓	
21:00						

- Yoga
- Depo yoga
- Depo Core
- Pilates
- SHINDO
- AACC KickBoxing
- Sound Meditation
- Mental Facilitation
- Private
- Soft Yoga

ダイナミックな動きではなく、より穏やかな動きで身体の隅々まで丁寧に動かしていくクラス。

Sound Meditation 8月2日 20:00~21:00 Sound Meditation特別レッスン	SHINDO/花澤清隆 8月9日 20:00~21:00 SHINDO特別レッスン	Yoga 8月16日 20:00~21:00 yoga特別レッスン	Kickboxing/阿部裕幸 8月23日 20:00~21:00 Kickboxing特別レッスン 定員5名	Mental/鈴木泰堂 8月30日 20:00~21:00 Mental Facilitationレッスン
--	---	---	--	---

各レッスンのスタジオアイコンについて H...ホット SH...セミホット G...芝生 W...ウッドデッキ
※天候・気温によりレッスン会場が変更となる場合がございます ※レッスン担当者は変更になる可能性があります

祝日のレッスンスケジュールについて 祝日は土曜日と同じスケジュールとなります。 担当インストラクターについては変更があることが 御座いますのでお問合せください。	夏季休業日 8月13日(月)~ 8月15日(水)
---	--------------------------------

会員費別途扱い、ビジター可レッスンの料金について

Mental Facilitation、Sound Meditation、SHINDO ... 会員の方は無料、非会員の方は1名様5,400円(税込)
AACC KickBoxing... 会員・非会員ともに1名様5,400円(税込)。1レッスン3名様まで(1名様10,800円(税込)にて貸切予約も可)
Private... 13:30~15:30のうち1時間(一日1組様限定)
会員・非会員ともに1名様10800円(税込)/お子様同伴可