

	MON [9:00-21:00]	TUE [8:00-21:00]	WED [8:00-21:00]	THU [10:00-19:00]	FRI [8:00-21:00]	SAT [8:00-19:00]	Holiday
7:00 8:00							<p>12/29) 1/3 休館</p>
8:00 9:00	9:00-10:00 Core Power Yoga(H) eRii	8:00-9:00 Yoga(H) Mei	8:00-9:00 Yoga Flow(H) eRii		8:00-9:00 Morning Yoga(N) よう	8:00-9:00 Power Flow Yoga(H) Miku	
10:00 11:00		10:00-11:00 姿勢調整ヨガ(N) ぜおん	11:00-12:00 Pilates(N) 池畑 薫	10:00-11:00 Hatha Flow(N) Mei	10:00-11:00 Yoga(N) CHISAKA	10:00-11:00 ゆっくりコントロールヨガ(N) 星野麻由	
12:00 13:00	12:00-13:00 Yamuna Body Rolling(N) 池畑薫	12:00-13:00 Takara Training(H) Takara	13:30-14:30 Flow Flow(N) Fei	12:00-13:00 Yoga(H) CHISAKA	12:00-13:00 Dynamic Flow(SH) CHISAKA	12:00-13:00 アヌサラエレメント(N) 土屋愛	
14:00 15:00	Private	14:00-15:00 Core Power Yoga(SH) eRii	15:00-16:00 Yoga(N) Chie	14:00-14:45 Kick Boxing(N) AACC 阿部 裕幸 ※定員3名	Private	14:00-15:00 Slow Stretch Yoga(N) 目谷満里絵	
16:00 17:00	16:00-17:00 Yoga(N) Run	Private	17:00-18:00 Recovery Yoga(H) 曾田 容子	16:00-17:00 Refresh Flow Yoga(SH) megumi	16:00-17:00 Yoga(N) 吉用由美	16:00-17:00 Shape Core(H) 目谷 満里絵	
18:00 19:00	18:00-19:00 Yoga(H) 若菜 真子	18:00-19:00 Yoga(N) 藤原 奈保	19:30-20:30 Yamuna Body Rolling(N) 池畑薫	18:00-19:00 Power Vinyasa Yoga(N) Run	18:00-19:00 Relax method(N) 上田 亜希子	18:00-19:00 Depo Muscle(N) 大野 滉季	
20:00 21:00	20:00-21:00 Mindfulness Yoga(N) 松田 千枝	20:00-21:00 Yoga(H) 若菜 真子			19:30-20:30 Depo Ultimate Training(SH) 廣橋慧一	EVENT 12/11(土)のみ 19:30-20:30 Mental Facilitation 鈴木 泰堂	

※Private Lessonは会員様、非会員様共に1時間 ¥11,000-頂戴致します。(キャンセルの場合は前日までをお願いします)

※換気をしながらのクラス開催となるため、HOTのクラスの室温が通常よりも低くなる可能性があります。

	MON [9:00-21:00]	TUE [8:00-21:00]	WED [8:00-21:00]	THU [10:00-19:00]	FRI [8:00-21:00]	SAT [8:00-19:00]	1月10日(月・祝)
7:00 8:00							
8:00 9:00	9:00-10:00 Core Power Yoga(H) eRii	8:00-9:00 Yoga(H) Mei	8:00-9:00 Yoga Flow(H) eRii		8:00-9:00 Morning Yoga(N) よう	8:00-9:00 Body make yoga(H) 藤原奈保	9:00-10:00 Core Power Yoga(H) eRii
10:00 11:00		10:00-11:00 姿勢調整ヨガ(N) ぜおん	11:00-12:00 Pilates(N) 池畑 薫	10:00-11:00 Hatha Flow(N) Mei	10:00-11:00 Yoga(N)/初級 CHISAKA	10:00-11:00 ゆっくりコントロールヨガ(N) 星野麻由	
12:00 13:00	12:00-13:00 Yamuna Body Rolling(N) 池畑薫	12:00-13:00 Takara Training(H) Takara	13:30-14:30 Flow Flow(N) Fei	12:00-13:00 Yoga(H)/中級 CHISAKA	12:00-13:00 Dynamic Flow(SH) CHISAKA	12:00-13:00 Active Core Flow(H) 目谷満里絵	12:00-13:00 Yamuna Body Rolling(N) 池畑薫
14:00 15:00	Private	14:00-15:00 Core Power Yoga(SH) eRii	15:00-16:00 Power Flow Yoga(N) Miku	14:00-14:45 Kick Boxing(N) AACC 阿部 裕幸 ※定員3名	Private	14:00-15:00 Slow Stretch Yoga(N) 目谷満里絵	14:00-15:00 Hatha Flow(N) Mei
16:00 17:00	16:00-17:00 Yoga(N) Run	Private	17:00-18:00 Recovery Yoga(H) Mei	Private	16:00-17:00 Yoga(N) 吉用由美	16:00-17:00 Stretch & Core(H) 目谷 満里絵	16:00-17:00 Yoga(N) Run
18:00 19:00	18:00-19:00 Yoga(H) 若菜 真子	18:00-19:00 Yoga(N) 藤原 奈保	19:30-20:30 Yamuna Body Rolling(N) 池畑薫	18:00-19:00 Yoga(N) Run	18:00-19:00 Relax method(N) 上田 亜希子	18:00-19:00 Depo Muscle(N) 大野 凜季	18:00-19:00 Yoga(H) Mei
20:00 21:00	20:00-21:00 Mindfulness Yoga(N) 松田 千枝	20:00-21:00 Yoga(H) 若菜 真子			19:30-20:30 Depo Ultimate Training(SH) 阪口泰佑	EVENT 1/22(土)のみ 19:30-20:30 Mental Facilitation 鈴木 泰堂	

※Private Lessonは会員様、非会員様共に1時間 ¥11,000-頂戴致します。(キャンセルの場合は前日までをお願いします)

※換気をしながらのクラス開催となるため、HOTのクラスの室温が通常よりも低くなる可能性があります。