

ゴールデンウィーク祝日スケジュール

時間	5月3日(水)	5月4日(木)	5月5日(金)
10:00	担当者変更		スタジオ休講日
10:30	10:20~11:20 引き締めボディ ピラティス 調整中	☺ 10:20~11:20 骨格メイク <i>Re:style Focus</i> hot TOMOKO	
11:00			
11:30			
12:00	11:35~12:35 美軸ライン エクササイズ 香取知里	11:35~12:35 ホットヨガ リフレッシュ 大曽根万喜子	
12:30			
13:00	12:50~13:50 美軸ライン ストレッチ 香取知里		
13:30			
14:00			
14:30			
15:00			
15:30		15:20~16:20 パワーヨガ 神崎卓子	
16:00			
16:30			
17:00	16:40~17:40 ホットヨガ 骨盤調整 鈴木瑞子	16:40~17:40 RPBコントロール 佐久間由佳	
17:30			
18:00	18:00~19:00 ホットヨガ デトックス 大曽根万喜子		
18:30		18:30~19:45  基礎1 Reiko	
19:00			
19:30			
20:00			
20:30			

☺ ★イベントレッスン★
4日(木)10:20~11:20
骨格メイク *Re:style Focus*
hot

温かい環境で筋肉を
ほぐしながら、正しい骨格
ラインへ導くための姿勢を
知り、筋肉の強化と
美ボディーを目指す
トレーニングプログラム

●祝日プログラムご参加の方は
事前のご予約が必要です。
ご予約方法はWEB、フロント
またはお電話でのご予約が
必要となります。

●デイトタイム会員様は祝日プロ
グラムにご参加いただけません。
予めご了承ください。