



岩盤浴スペース タイムスケジュール

【2018.4~】



月	火	水	木	金	土	日
岩盤浴	岩盤浴	岩盤浴	岩盤浴	岩盤浴	岩盤浴	岩盤浴
11:00						
11:30						
12:00						
12:30						
13:00						
13:30						
14:00						
14:30						
15:00						
15:30						
16:00						
16:30						
17:00						
17:30						
18:00						
18:30						
19:00						
19:30						
20:00						
翌9:00						

定員が変更になります！
クラスごとに上限人数が
異なりますのでご注意ください。

フリー
タイム

フリー
タイム

フリー
タイム

フリー
タイム

フリー
タイム

フリー
タイム

フリー
タイム

ボディシェイプ or
 UNIVERSAL YOGA~MARS~
 (隔週で変更) [定員 15名]
 片野 美穂子
 14:00-14:45

ホットヨガ
 [定員 15名][45分]
 小島 美香
 14:00-14:45

《プラスフィット監修》
 筋膜ボールコンディショニング
 [定員 10名][45分]
 澤野 敦
 14:30-15:15

UNIVERSAL YOGA
 ~MARS~
 [定員 15名][45分]
 奈良 絵美梨
 14:00-14:45

ホットコアストレッチ
 [定員 12名][45分]
 構井 晃道
 14:00-14:45

ホットボディシェイプ
 &ストレッチ
 [定員 15名][45分]
 片野 美穂子
 14:00-14:45

ホットボディシェイプ
 [定員 15名][45分]
 平
 14:30-15:15

フリー
タイム

フリー
タイム

フリー
タイム

フリー
タイム

フリー
タイム

フリー
タイム

フリー
タイム

ホットヨガ
 [定員 15名][45分]
 小島 美香
 17:45-18:30

ホットヨガ
 [定員 15名][45分]
 小島 美香
 18:00-18:45

UNIVERSAL YOGA
 ~MARS~
 [定員 15名][45分]
 奈良 絵美梨
 18:30-19:15

ホットヨガ
 [定員 15名][45分]
 進藤 悦夫
 19:00-19:45

フリー
タイム

フリー
タイム

フリー
タイム

フリー
タイム

フリー
タイム

フリー
タイム

フリー
タイム