

岩盤浴スペース タイムスケジュール 2018.7~

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	フリータイム					
12:00	フリータイム					
12:30	フリータイム					
13:00	フリータイム					
13:30	フリータイム					
14:00	ポティシェイフ 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	《フラスフィット監修》 筋膜ボールコンディショニング [定員 10名] [45分] 澤野 敦 14:00-14:45	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] 横井 晃道 14:00-14:45	ホットポティシェイフ & ストレッチ [定員 15名] [45分] 片野 美穂子 14:00-14:45
14:30						
15:00	フリータイム					
15:30	フリータイム					
16:00	フリータイム					
16:30	フリータイム					
17:00						
17:30						
18:00		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			
18:30				UNIVERSAL YOGA ~MARS~ [定員 15名] [45分] 奈良 絵美梨 18:30-19:15		
19:00	ホットヨガ [定員 15名] [45分] 進藤 悦夫 19:00-19:45					
19:30						
20:00	フリータイム					
翌9:00	フリータイム					

定員が変更になります！
クラスごとに上限人数が異なる

