

予約もキャンセルも WEBなら24時間OK!

[基本レッスンスケジュール] ※週によりレッスン時間・内容が変わります。

	月	水	木	金	土	日
10:00	Beベーシック YOGA 10:15~11:15	ホットピラティス& 機能改善ストレッチ 10:30~11:30	美ボディメイク 10:15~11:15	Beメンテナンス YOGA 10:30~11:30	ヨガ浴美人 期間限定プログラム 10:20~11:20	Beベーシック YOGA 10:30~11:30
11:00					Beベーシック YOGA 11:45~12:45	
12:00		ヨガ浴美人 期間限定プログラム 12:00~13:00		ジャズダンス ストレッチ 12:30~13:30		美彩心 12:30~13:30
13:00						
14:00	Beデトックス YOGA 14:30~15:30	ヨガ浴美人 期間限定プログラム 14:30~15:30	ヨガ浴美人 期間限定プログラム 14:30~15:30	easy YOGA 14:30~15:30	ボクシング& コンディショニング 14:30~15:30	ヨガ浴美人 期間限定プログラム 14:30~15:30
15:00						
16:00		美彩心 16:30~17:30			Beパワー YOGA 16:30~17:30	
17:00						
18:00						
19:00	美彩心 19:00~20:00	easy YOGA 19:00~20:00	ヨガ浴美人 期間限定プログラム 19:00~20:00			
20:00	Beメンテナンス YOGA 20:30~21:30	Beデトックス YOGA 20:30~21:30		Beパワー YOGA 20:00~21:00		
21:00			スロー ストレッチ 20:50~21:50			
22:00						

火曜日は
休講日と
なります。