

Hot Yoga 45min

常温 Yoga 60min

2017年10月~12月 the BIRTH & days レッスンスケジュール

営業時間 月~金 10:00-22:00 / 土・祝 11:00-20:00 / 日曜日定休(毎月15日メンテナンス休館)

月		火		水		木		金		土/祝	
days	the BIRTH	days	the BIRTH	days	the BIRTH	days	the BIRTH	days	the BIRTH	days	the BIRTH
10:30-11:30 ビューティー ベルヴィス ★ NANA	11:00-11:15 筋膜リリース 2F	10:30-11:30 リフレッシュロー ★★ JUNKO	11:00-11:15 筋膜リリース 2F	10:30-11:15 ゆっくりヴィンヤサ ★ ATSUKO	NEW	10:30-11:30 ベーシックヨガ ★ yako	11:00-11:15 TRXストレッチ 2F	11:30-12:15 デトックスヨガ ★★ TATSUHIKO	11:00-11:15 TRXストレッチ 2F	11:15-12:15 Morning Yoga ★★ 10月 AI 11月~MARI	
13:45-14:30 ベーシックヨガ ★ CHIE				15:00-15:45 コアフロー ★★ CHIHAYA	NEW	13:45-14:45 パワーヨガ ★★★ NAMI	NEW	13:45-14:30 ハタヨガ ★ MIKA		13:30-13:45 TRX	
18:30-19:15 ムーブメント ストレッチ ★ AKIHIRO	19:25-19:40 シェイプUP ダンベル	18:30-19:30 コアパワーヨガ ★★★ CHIHAYA	NEW 19:25-19:40 adidas GYM&RUN	18:30-19:15 ハタヨガ ★ MIKA	19:25-19:40 TRX	18:45-19:45 メンテナンスヨガ ★★ yako	NEW	18:30-19:15 Deep Relax ★ MIWA	19:25-19:40 シェイプUP ダンベル	18:30-19:15 ダイエットヨガ ★★ MIKA	17:45-18:00 シェイプUP ダンベル
19:45-20:30 ベーシックヨガ ★ yako	20:40-20:55 TRX	19:45-20:30 陰ヨガ 45 ★ CHIE	NEW 20:40-20:55 シェイプUP ダンベル	19:45-20:30 コアヨガ ★★ MARI	20:40-20:55 TRXストレッチ		20:15-20:45 BIRTH CISE	19:45-20:30 チャクラヨガ ★ MARI	NEW 20:40-20:55 adidas GYM&RUN		
21:00-21:45 おやすみヨガ ★ MIKA		20:45-21:45 おやすみフロー ★ CHIE	NEW	21:00-21:45 チャクラヨガ ★ MARI		20:40-21:40 ビューティー ベルヴィス ★ NANA		21:00-21:45 コアヨガ ★★ MARI			