

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
2017年 9月 代々木			8:20~9:30 朝ヨガ むつみ		8:30~9:40 身体に良い筋トレ ハード きょうこ	8:45~9:45 ヴィンヤサヨガ むつみ
☆10:30~11:40 ピラティス まゆみ	☆10:00~11:30 ジャイロキネシス あい	10:00~10:45 燃焼トレーニング 入門 あさこ	9:50~11:00 ハタヨガ入門初級 むつみ	☆10:00~11:10 ハタヨガ あさこ	☆10:00~11:30 ハタヨガあさこ(きょうこ 30日11:10まで)	10:00~11:10 ハタヨガ入門初級 むつみ
	11:40~1:30 リモンテック あい	☆11:00~12:10 ハタヨガ入門初級 &マタニティ あさこ	☆12:30~1:40 阿佐ヶ谷 あさこ ハタヨガ入門初級	12:10~12:50 燃焼トレーニング あさこ	12:00~12:45 燃焼トレーニング あさこ (りな30日)	11:30~12:30 ジェントルフローヨガ ひろこ 3・10・24日
	2:00~2:40 燃焼トレーニング あさこ(休)12日			12:50~1:40 ハタヨガ あさこ	1:00~2:10 ハタヨガ入門初級 あさこ (りな30日)	17日☆11:30~12:30 呼吸・体幹・表情筋・ボイス トレーニング ゆきえ
	2:40~3:40 ハタヨガ入門初級 あさこ(休)12日			29日 2:10~3:00 産後のヨガ りな 要予約		1:00~2:00 ピラティス あさみ 3・17日 ジャイロ まさこ 10・24日
			4:30~5:10 燃焼トレーニング あさこ		4:00~5:20予約制 クリシュナマチャリア のヨガ さちよ	
	5:30~6:20 燃焼トレ入門 麻子 5・19日 ハタヨガ りな 12・26日	5:10~6:20 ハタヨガ入門初級 きょうこ	5:10~6:10 ハタヨガ入門初級 あさこ			◎至福のプチ・アロマ体験 ◎アロマ・トリートメント えいこ 時間曜日要相談
7:00~8:00 ハタヨガ入門初級 & アロマ えいこ 4・18日	6:40~7:40 ハタヨガ入門初級 あさこ 5・19日 りな 12・26日	6:40~7:40 身体に良い筋トレ きょうこ	6:30~7:10 燃焼トレーニング あさこ			
☆7:00~8:30 身体に良い筋トレ フルボディ きょうこ 11・25日	☆5・19日 ☆8:15~9:30 サイモンソン エクササイズ ちかげ	8:00~9:00 ハタヨガ入門初級 りな	7:15~8:10 ハタヨガ入門初級 あさこ			

入会金・予約不要 ☆ 1回参加→3000円 ☆ 3ヵ月有効5回券→13000円 (1枚で全てのクラスに参加できます)

月謝 (毎月1日~月末有効) ◆4回券→10000円 (1枚で全てのクラスに参加できます)

◆11回券→15000円 ◆16回券→20000円 ◆20回券→21600円 (☆印クラス2枚、その他クラス1枚で参加できます)

◆月謝追加1回券→1000円 (月謝券がなくなったら利用できます) おつりの無いよう御協力頂きいつもありがとうございます

◇マットレンタル300円 (マットはエタノールで消毒して清潔に保管されています) ◇置きマットスペース6ヵ月3000円

プチアロマ体験~ピンポイントでご要望の部位を(ハンド・肩回り・ふくらはぎ等)肌によく香り高い上質なアロマオイルで優しく施術致します。スタジオチケットが使えます。詳細はHPをご覧ください。