



AntiGravity@fitness体験はFUN/RESTをお選びください。
 ティシュー(紫字)、フロアのクラス(緑字)は全クラスが体験できます。

2022年 6月

日	月	火	水	木	金	土
<p>♡ヨガクラスがリニューアルします♡</p> <p>◆骨盤調整ヨガ◆ 骨盤周りの筋肉を中心に全身の調整を行うクラス。骨盤に関わる筋肉の緊張を緩め鍛えながら筋バランスを整えます。</p> <p>◆チェアヨガ◆ 骨盤底筋群を効果的に鍛えることのできる「ひめトレ」と椅子を使ったヨガのクラス。骨盤からアプローチ、お腹すっきり美姿勢に。</p>			<p>1</p> <p>10:00 美尻 バランスボール TOMOMI</p> <p>11:30 リラックスヨガ YURIKA</p>	<p>2</p> <p>定休日</p>	<p>3</p> <p>10:00 パレトン ASUMI</p> <p>11:30 ザ・スロー ASUMI</p> <p>19:00 フローヨガ KAYOKO</p> <p>20:30 リストラティブヨガ KAYOKO</p>	<p>4</p> <p>10:00 CardioExercise バランスボール MARIKO</p> <p>11:30 FUN SACHIKO</p> <p>19:00 シェイプアップ ヨガ YURIKA</p> <p>20:30 リラックスヨガ YURIKA</p>
<p>5</p> <p>13:00 骨盤調整ヨガ KAYOKO</p> <p>14:30 シェイプアップ ヨガ YURIKA</p>	<p>6</p> <p>10:00 シェイプアップ ヨガ YURIKA</p> <p>11:30 FUN MISATO</p> <p>19:00 月礼拝 KAYOKO</p> <p>20:30 アロマリラックス ヨガ KAYOKO</p>	<p>7</p> <p>11:30 REST ERICA</p>	<p>8</p> <p>13:00 ピラティス MAYUMI</p>	<p>9</p> <p>定休日</p>	<p>10</p> <p>10:00 美尻 バランスボール TOMOMI</p> <p>11:30 コアトレ ASUMI</p> <p>21:00 FUN MISATO</p>	<p>11</p> <p>10:00 骨盤調整ヨガ KAYOKO</p> <p>11:30 リストラティブヨガ KAYOKO</p> <p>20:30 FUN YUKIKO</p>
<p>12</p> <p>10:00 美脚墊 ASUMI</p> <p>11:30 ザ・スロー ASUMI</p> <p>13:00 ティシュー ERICA</p> <p>14:30 REST ERICA</p>	<p>13</p> <p>13:00 ピラティス MAYUMI</p>	<p>14</p> <p>10:00 パレトン ASUMI</p> <p>11:30 FUN SACHIKO</p>	<p>15</p> <p>10:00 CardioExercise バランスボール MARIKO</p> <p>11:30 リラックスヨガ YURIKA</p> <p>21:00 FUN MISATO</p>	<p>16</p> <p>定休日</p>	<p>17</p> <p>19:00 骨盤調整ヨガ KAYOKO</p> <p>20:30 リストラティブヨガ KAYOKO</p>	<p>18</p> <p>10:00 パレトン ASUMI</p> <p>11:30 美脚墊 ASUMI</p>
<p>19</p> <p>10:00 月礼拝 KAYOKO</p> <p>11:30 アロマリラックス ヨガ KAYOKO</p> <p>14:30 FUN ERICA</p>	<p>20</p> <p>10:00 美尻 バランスボール TOMOMI</p> <p>11:30 美脚墊 ASUMI</p> <p>21:00 FUN YUKIKO</p>	<p>21</p> <p>10:00 チェアヨガ SACHIKO</p> <p>11:30 FUN SACHIKO</p> <p>19:00 骨盤調整ヨガ KAYOKO</p> <p>20:30 リストラティブヨガ KAYOKO</p>	<p>22</p> <p>13:00 ピラティス MAYUMI</p> <p>19:30 ザ・スロー YUKIKO</p>	<p>23</p> <p>定休日</p>	<p>24</p> <p>10:00 ティシュー ERICA</p> <p>11:30 REST ERICA</p> <p>21:00 CardioExercise バランスボール MARIKO</p>	<p>25</p> <p>10:00 コアトレ ASUMI</p> <p>11:30 パレトン ASUMI</p> <p>19:00 シェイプアップ ヨガ YURIKA</p> <p>20:30 リラックスヨガ YURIKA</p>
<p>26</p> <p>11:30 FUN YUKIKO</p> <p>13:00 骨盤調整ヨガ KAORI</p> <p>14:30 ピラティス KAORI</p>	<p>27</p> <p>10:00 FUN MISATO</p> <p>19:00 フローヨガ KAYOKO</p> <p>20:30 リストラティブヨガ KAYOKO</p>	<p>28</p> <p>10:00 CardioExercise バランスボール MARIKO</p> <p>11:30 美脚墊 ASUMI</p>	<p>29</p> <p>13:00 ストレッチボール MAYUMI</p> <p>21:00 FUN MISATO</p>	<p>30</p> <p>定休日</p>	<p>Femcare(フェムケア)</p> <p>女性の身体、健康をケアすること♡</p> <p>活き活きとした輝く毎日過ごせるように♡</p> <p>トレーニングとして♡</p> <p>皆様のお身体をサポートさせていただきます♡♡♡</p>	



ご予約締切はレッスン開始の1時間前です。
 フロントでの混雑を防ぐためネット予約にご協力くださいませ。(snsプレゼント枠はフロントにて承ります。)

