

曜日	溶岩スタジオ
9:30	
10:00	★★★
10:30	10:15~11:15 ピラティス 峯岸
11:00	
11:30	★
12:00	11:45~12:30 骨盤調整エクササイズ Kumi
12:30	
13:00	★★★
13:30	13:00~13:45 上半身ピラティス Kumi
14:00	
14:30	
15:00	
15:30	
16:00	
16:30	時間変更
17:00	16:45~17:45 溶岩浴
17:30	
18:00	★ レッスン追加
18:30	ストレッチ&ストレッチポール 18:15~18:45 塚野
19:00	
19:30	
20:00	
20:30	
21:00	
21:30	
22:00	
22:30	

時間や内容等、変更がございますので
予めご確認ください。



ストレッチを行った後、ストレッチポールを使い、
リリースやエクササイズを行います。
いつもとは違うレッスンが味わえます。

ぜひご参加下さい♪

定員 8名

- ・レッスンにご参加の際は、フェイスタオル、水(1ℓ以上)をお持ちください。
- ・レッスン中の私語及びお時間を過ぎての入室、途中退出はご遠慮ください。
- ・他のお客様へのご迷惑やトラブルに発展する可能性がありますので、ルールを守ってレッスンにご参加ください。
- ・都合によりレッスンや担当者が変更になる場合がございます。
- ・レッスン開始2時間前までにお食事を済ませることをお勧めします。
- ・ご予約は、2週間前より承ります。キャンセルの際はご連絡ください。
- ・定員は全て12名です。

営業時間

9:00~21:00