

曜日	溶岩スタジオ
9:30	
10:00	
10:30	★ 10:30~11:15 癒しのバリ・ヨーガ 石上
11:00	
11:30	★★★ 11:45~12:30 筋膜リリース・ヨーガ 石上
12:00	
12:30	★ イベント 13:00~13:30 美脚筋膜リリース 峯岸
13:00	★★★ レッスン追加 13:50~14:50 ピラティス 峯岸
14:00	
14:30	内容・時間変更
15:00	
15:30	15:15~16:15 溶岩浴
16:00	
16:30	
17:00	
17:30	
18:00	★ 内容・担当変更 18:00~18:45 骨盤エクササイズ KAME
18:30	
19:00	★★★ 担当変更 19:15~20:00 ピラティス KAME
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。  
予めご確認ください。

ストレッチポールを使い、下半身の筋膜を  
さまざまな方向に解きほぐしていくクラスです。  
ご自分のホームローラーをお持ちの方はご持参くださいませ。  
初めの方もぜひお気軽にご参加お待ちしております♪

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ございますので、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