

2018・4月 岩盤ヨガ タイムテーブル

エステ月曜日以外営業 9:00～

今月のアロマ・・・スイートオレンジ(リフレッシュ&リラックス・胃腸の調子を整える)

3.4.5月火曜日限定タイマッサージ90分が半額！！ ¥10000→¥5000

日 月 火 水 木 金 土

開店 9:00

9:00～ レッスン9:30～ ～11:00	朝ヨガ MIKA/hika	ピラティス ダイエット HIKARI	デトックス MIKA	アロマde リンパ(クリーム) MEIKA	朝ヨガ hika	ピラティス ダイエット HIKARI	ヴァンヤサ フローヨガ RIEKO
11:00～ レッスン11:30～ ～13:00	ヨガ ストレッチ MIKA/hika	デトックス リンパ(クリーム) HIKARI	ベーシック ヨガ MIKA	アロマ リラックス MEIKA	脚痩せ 下半身トレ hika	ダイエット ストレッチ HIKARI	リラックス HARUNA
13:00～ レッスン13:30～ ～15:00	デトックス hika/AKIKO	姿勢美人ヨガ AKIKO	リンパ(60分) (クリーム) JUMI	肩凝り解消 ヨガエクサ JUMI	リラックス HARUNA	姿勢美人ヨガ AKIKO	骨盤調整 HARUNA
15:00～ レッスン15:30～ ～17:00	ヨガ ストレッチ hika/AKIKO		15:00～	15:00～	15:00～		
17:00～ レッスン18:00～ ～19:00			岩盤浴	岩盤浴 ～18:00	岩盤浴		
18:00～ レッスン19:00～ ～20:00		シェイプ ヨガ RIEKO		脂肪燃焼系 ダイエット MIKA	6.27日 インナービューティー RIEKO		ヨガ ストレッチ MIKA
19:00～ レッスン19:30～ ～21:00	29日のみ開催 60分ヨガ♪ RIEKO		～21:00		～21:00		
20:00～ レッスン21:00～ ～22:00		アロマ リラックス RIEKO	3.17日 リンパ(クリーム) RIEKO	リラックス MIKA	12.26日 ヴァンヤサフロー RIEKO	シェイプヨガ RIEKO/JUMI	むくみ改善 ヨガ MIKA

※リンパのクラスはクリームを使用します。お手持ちのクリームをお持ち下さい。¥400で販売もしております。

◆インストラクターやレッスン内容の変更がある場合がございます。詳しくはオンライン予約をご確認ください。

☆レッスン中や施術中で電話に出られない場合がございます。折り返しお電話致しますのでご了承くださいませ。

☆キャンセルのご連絡は開始の1時間前までにお願いいたします。

☆他のお客様のご迷惑になりますので、無断キャンセルはおやめください。



←←← 24時間予約可能なネット予約システムは
こちらからどうぞ♪

TEL 0463-34-0393
メールアドレス info-j@tbs-j.net

2018・4月 3階常温ヨガ【少人数4名75分】スケジュール

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8:30～ 朝ヨガ MIKA				9:30～ 朝ヨガ HARUNA		11:15～ インナービューティー RIEKO
10:15～ やさしい パワーヨガ MIKA		19:00～ キャントルヨガ MIKA				
8	9	10	11	12	13	14
		13:30～ アクティブヨガ MIKA		9:30～ 朝ヨガ HARUNA		9:30～ ウェスト シェイプ HARUNA
					19:00～ キャントルヨガ MIKA	
15	16	17	18	19	20	21
		13:30～ アクティブヨガ MIKA		9:30～ 朝ヨガ HARUNA		
			13:30～ ビューティーバレエ HIKARI			
22	23	24	25	26	27	28
			10:30～ ビューティーバレエ HIKARI	9:30～ 朝ヨガ HARUNA		11:15～ インナービューティー RIEKO
		19:00～ キャントルヨガ MIKA			19:00～ アクティブヨガ MIKA	
29	30	31				
8:30～ 朝ヨガ MIKA	※レッスン開始10分前に1階フロントにて受付をお済ませ下さい					
10:15～ やさしい パワーヨガ MIKA						