

GW ploglam!!

5月3日 SATURDAY	5月4日 SUNDAY	5月5日 MONDAY	5月6日 TUESDAY
 <div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="border: 2px solid gold; border-radius: 50%; padding: 10px; margin-right: 10px;"> <p>3日 7:30 4日 ~ 8:30</p> </div> <div> <p>有料 GWspecial LESSON 企画中!! 4月17日*掲示予定 4月21日 18:00~*予約受付開始</p> </div> </div>			
8:45 DOOR OPEN	8:45 DOOR OPEN	8:45 DOOR OPEN	8:45 DOOR OPEN
9:00 ~ 10:00 YOGA リラックス IKUKO	9:00 ~ 10:00 YOGA ベーシック NANAE	9:00 ~ 10:00 お腹痩せ YOGA hinano	9:00 ~ 10:00 YOGA 骨盤調整 MIZUHO
			期間限定
10:30 ~ 11:30 YOGA 骨盤調整 NANAE	10:30 ~ 11:30 PILATES 姿勢 Miku	10:30 ~ 11:30 ストレッチ &ビューティ Ori	10:30 ~ 11:30 よくばりビューティ YOGA NANAE
		<i>Special</i>	
12:00 ~ 13:00 PILATES 美脚 Miku	12:00 ~ 13:00 ストレッチ &リセット hinano	12:00 ~ 13:00 キャンドル瞑想 陰YOGA Nozomi	12:00 ~ 13:00 PILATES ベーシック IKUKO
	期間限定	<i>Special</i>	
13:30 ~ 14:30 YOGA 美腸 Sachie	13:30 ~ 14:30 よくばりビューティ YOGA hinano	13:30 ~ 14:30 Bodyコンディショニング PILATES Nozomi	13:30 ~ 14:30 肩こり首こり スッキリYOGA MARIKO
15:00 ~ 16:00 YOGA リラックス KAZUMI	15:00 ~ 16:00 肩こり首こり スッキリYOGA KANZAKI	15:00 ~ 16:00 YOGA リラックス hinano	15:00 ~ 16:00 PILATES 姿勢 KAZUMI
16:30 CLOSE	16:30 CLOSE	16:30 CLOSE	16:30 CLOSE

Special Lesson	強度	内容
キャンドル瞑想陰YOGA	1	トラタカ瞑想と言うキャンドルを使用した瞑想法を行いながら、陰ヨガにて深層筋・身体の深い結合組織や自律神経から心身爽快を目指すクラスです。
Bodyコンディショニング PILATES	1	スタイルアップに必要な筋膜ほぐしをはじめ、女性のお悩みに特化したBodyメンテナンスをピラティスにより深層筋を育てるクラスです。