

# GW program!!

5月3日 SATURDAY	5月4日 SUNDAY	5月5日 MONDAY	5月6日 TUESDAY
7:15 DOOR OPEN	7:15 DOOR OPEN	<b>GW special Lesson</b> 予約サイトから【GWスペシャルチケット】 をご購入の上、ご予約下さい。 ★マンスリー会員さま 1,000円 ★チケット会員さま 4,700円	
 7:30 ~ 8:30 PILATES & YOGA IKUKO	 7:30 ~ 8:30 PILATES & YOGA IKUKO	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
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	期間限定 10:30 ~ 11:30 よくばりビューティ YOGA NANAE
12:00 ~ 13:00 YOGA ベーシック NANAE	12:00 ~ 13:00 ストレッチ & リセット hinano	<i>Special</i> 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
13:30 ~ 14:30 YOGA 美腸 Sachie	期間限定 13:30 ~ 14:30 よくばりビューティ YOGA hinano	<i>Special</i> 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。