

## 1月 LESSON SCHEDULE

- ・全レッスン、完全予約制です。ご予約はレッスン予約サイトよりお取りください。
- ・予約は2週間前の0時からです。
- ・毎週木曜日は定休日となります。
- ・スケジュールは変更させていただく場合がございますので最新情報は店頭または予約サイトにてご確認ください。

	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY	
9:30	9:30 DOOR OPEN						9:30
10:00	<b>NEW</b> 1~3月限定 10:00-11:00 b-up 美メイク&リラックス KYOKO. K ★★	10:00-11:00 b-up YOGA ベーシック とも ★	10:00-11:00 b-up ボディリセット NAMI ↓	10:00~11:00 b-up YOGA リラックス KYOKO. K ↓	10:00-11:00 猫背改善ストレッチ YOGA 4.11日: YUKO. O 18.25日: MIE ★	10:00-11:00 溶岩deごろん (60分)	
10:30							
11:00							
11:30	11:30-12:30 b-up ボディリセット KYOKO. K ↓	11:30-12:30 b-up YOGA リンパ ETSUKO ★	11:15-12:15 b-up YOGA ベーシック SAYO ★	11:30-12:30 b-up YOGA 美腸 AYAKO ★★	11:45-12:45 b-up やさしいPILATES RINA. I ↓	11:30-12:30 b-up YOGA 骨盤調整 YUKO. O ★	
12:00							
12:30							
13:00	12:45-13:15 溶岩deごろん (30分)	<b>NEW</b> 1~3月限定 13:00-14:00 b-up 美メイク&ストレッチ MIKU ★★	12:45-13:45 b-up YOGA 美パーツ~脚&お尻~ SAYO ★	13:00-14:00 b-up YOGA ベーシック YUKIMI ★	13:15-14:15 b-up YOGA 美パーツ~お腹~ MAKI ★★	13:00-14:00 b-up ボディリセット みゆ ↓	
13:30	13:30-14:00 溶岩deごろん (30分)						
14:00			<b>NEW</b>				
14:30	14:15-14:45 溶岩deごろん (30分)	14:30-15:30 b-up YOGA 美パーツ~お腹~ AKIKO ★★	14:15-15:15 b-up YOGA リンパ RINA. U ★	14:30-15:30 美温活 リンパストレッチ KAZUMI ★	14:45-15:45 b-up YOGA リンパ MAKI ★	14:15-14:45 溶岩deごろん (30分)	
15:00	15:00-16:00 b-up YOGA ベーシック MIKU ★						
15:30		15:45-16:15 溶岩deごろん (30分)	15:30-16:00 溶岩deごろん (30分)	15:45-16:15 溶岩deごろん (30分)		15:15-15:45 溶岩deごろん (30分)	
16:00					16:00-17:00 パワーフローヨガ KUMIKO ★★	16:00-17:00 b-up YOGA ベーシック KAORI ★	
16:30	16:15-16:45 溶岩deごろん (30分)		16:15-17:15 溶岩deごろん (60分)	16:30-17:30 溶岩deごろん (60分)			
17:00		16:45-17:45 溶岩deごろん (60分)					
17:30	17:00-18:00 溶岩deごろん (60分)		17:30-18:00 溶岩deごろん (30分)	17:45-18:15 溶岩deごろん (30分)	17:30-18:30 b-up YOGA ベーシック HYAN ★	17:15-17:45 溶岩deごろん (30分)	
18:00							
18:30	18:15-18:45 溶岩deごろん (30分)	18:15-18:45 溶岩deごろん (30分)	18:15-18:45 溶岩deごろん (30分)	18:30-19:00 溶岩deごろん (30分)	18:45-19:15 溶岩deごろん (30分)	19:00 DOOR CLOSE	
19:00	19:00-20:00 ベタ腹ブリ尻 YOGA MIEKO ★★	19:00-20:00 b-up YOGA ベーシック SATOKO ★	19:00-19:30 溶岩deごろん (30分)	19:15-19:45 溶岩deごろん (30分)		代行情報はこちら 	
19:30							
20:00			19:45-20:45 b-up YOGA 美腸 とも ★★	20:00-20:30 溶岩deごろん (30分)	19:30-20:00 溶岩deごろん (30分)		
20:30	20:30-21:30 滝汗&リラックスYOGA MIEKO ★★	20:30-21:30 b-up YOGA 美パーツ~脚&お尻~ SATOKO ★★		20:45-21:45 b-up YOGA 骨盤調整 KYOKO. T ★	21:00 DOOR CLOSE		
21:00			21:15-22:15 b-up YOGA ベーシック MIE ★				
21:30							
22:00	21:45-22:15 溶岩deごろん (30分)	21:45-22:15 溶岩deごろん (30分)		22:00-22:30 溶岩deごろん (30分)			
22:30							
23:00	23:00 DOOR CLOSE						23:00