



# 1月8日(月)特別祝日営業



1スタジオ

2スタジオ

AURA

岩盤浴

9:00

11:00

12:00

13:00

14:00

15:00

16:00

17:00

18:00

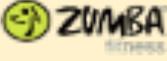
19:00

20:00

営業時間: 13:00~20:00  
全会員種別の方が、ご利用可能です。

【ホットレッスン前後の食事セミナー】  
15:30~16:00  
・レッスンの前後の食事はどうしたらいい?  
・タンパク質はどのくらいとればいい?  
そんなお悩みがある方は是非ご参加ください!  
ご予約は、お電話またはフロントまで!

13:30~14:30



YUKIKO

15:00~15:45



廣部

16:00~16:45

ボディワークアウト  
武井



15:30~16:30  
【ホットレッスン前後の  
食事セミナー】  
山宮

15:30~16:30  
【ホットレッスン前後の  
食事セミナー】  
山宮



13:30~14:15  
ベーシックヨガ  
山宮

14:00~15:00  
◆岩盤タイム

15:15~16:00  
オーラダイエット  
富田

15:30~16:30  
◆岩盤タイム



16:45~17:30  
オーラヨガ  
友澤

17:00~18:00  
◆岩盤タイム

18:30~19:30  
◆岩盤タイム

営業時間 13:00~20:00  
トレーニングエリア・お風呂エリア最終利用時間は19:45までとなりますのでご注意ください。  
ご予約は、WEB受付になります。

