

クラス スケジュール表 2月

新宿店



	月	火	水	木	金		土	日
9:15 ~ 10:15					セミパーソナルストレッチ	10:00 ~ 11:00	姿勢力	マインドフルネス静
12:00 ~ 13:00			整体ヨガ45	NEW	エナジーフローヨガ	11:30 ~ 12:30	ヨガストレッチ	
13:30 ~ 14:30	内臓回復ヨガ	メンテナンススローヨガ	体幹アップヨガ		メンテナンススローヨガ	13:00 ~ 14:00	疲労回復	ヨガストレッチ
15:00 ~ 16:00						14:30 ~ 15:30	メンテナンススローヨガ	姿勢力
17:00 ~ 18:00	メンテナンススローヨガ	疲労回復	疲労回復	姿勢力	疲労回復	16:00 ~ 17:00	マインドフルネス静	疲労回復
18:30 ~ 19:30	疲労回復	疲労回復	メンテナンススローヨガ	疲労回復	姿勢力	17:30 ~ 18:30	集中力	
20:00 ~ 21:00	メンテナンススローヨガ	NEW 整体ヨガ60	ヨガストレッチ	疲労回復	メンテナンススローヨガ			

※スケジュールは変更になる可能性があります。詳細はWebよりご確認ください。

- 男性専用プログラム
- 女性専用プログラム
- 男女合同プログラム

※ジム内にはシャワーはございません。

※クラススケジュールに変更がある場合がございますので詳細はWebにてご確認ください。