

GW特別スタジオレッスンスケジュール

	4/29 木THU	30 金FRI	5/1 土SAT	2 日SUN	3 月MON	4 火TUE	5 水WED	
10:00				9:50~10:50			休館日	
11:00	10:30~10:50 休講	10:30~10:50 ストレッチ	10:20~11:20 ヴィンヤサヨガ スペシャル	ゆったり腹筋 &体幹ヨガ	10:30~10:50 ストレッチ	11:20~12:00 ウォーキング レッスン		
12:00	11:30~12:00 休講	11:30~12:00 ゆるめる身体	11:30~12:00 ※有料レッスン	11:00~12:00 スローヨガ	11:00~11:30 青竹ピクス			
13:00	ツポバーを使用して身体の バランスを整えます。肩こり や腰痛改善を目的とします。 テルミ		ヴィンヤサヨガ 60分間スペシャル いつもより多 くのポーズを取 り入れたレッスン 車谷	※ジムのご利用 は通常通り10時 からとなります。	リズムに乗りな がら青竹を踏み ます。足裏を刺 激して全身の血 行を良くしまし ょう。井上			キレイに歩いて、 マイナス10歳を 目指しましょう。 テルミ
14:00				腹筋、体幹を意 識したやさしい ポーズを中心 に行います。気 になるお腹周り、 一緒に楽しく引 き締めましょう。 大矢		12:30~13:30 女性のお悩み 改善ヨガ		
15:00	14:30~15:30 ゆったり腹筋 &体幹ヨガ	腹筋、体幹を意識したやさ しいポーズを中心に行いま す。気になるお腹周り、一 緒に楽しく引き締めましょ う。大矢				身体を緩めたり、 締めたりして緩 急のバランスと 整えとを目指す ヨガです。テルミ		
16:00				ヨガは10名定員制となります。(全枠予約制) 予約はLINEまたは電話、フロントでも受付けます。 予約状況はホームページにてご確認ください。				
17:00								
18:00								
19:00	18 時 閉 館			18 時 閉 館	18 時 閉 館	18 時 閉 館		
20:00		19:30~20:30 シヴァナンダヨガ	20 時 閉 館					
21:00		20:40~21:40 休講						

が変更部分です。