

祝日レッスンスケジュール 2026年10月

スポーツの日（祝）

			10月12日 月曜日					
			常温・ホット スタジオ	岩盤スタジオ	リフォーマー			
9:00								
10:00								
10:30			10:15~11:15 やさしい ヨガ 生駒		10:30~11:30 基礎 ピラティス 山下			
11:00								
11:30			イベント					
12:00			11:45~12:45 快眠 ヨガニド 生駒	12:00~13:00 ゆるととのうピ ラティス 山下				
12:30								
13:00								
13:30								
14:00				14:00~15:00 ハタヨガ 吉田	14:00~15:00 美姿勢 Refomer+ TERU			
14:30								
15:00								
15:30			15:30~16:30 アライメント ピラティス TERU		15:30~16:30 Waist shape 村上			
16:00								
16:30								
17:00				16:45~17:45 リラクゼーショ ンヨガ 村上				
17:30								
18:00								
18:30								
19:00								
19:30								
20:00								
20:30								
21:00								
21:30								

※  > 常温  > ホット  > ドライホット

※ **spatime**：先着順に岩盤浴をご利用後 1 drinkサービス

spatime以外にも岩盤spaはご利用可能です

※ セミパーソナル：フロントにて事前予約制

※ セルフリフォーマーtime：ご自身でトレーニング可

【営業時間】

平日 10:00~21:30

土日（祝） 9:00（10:00）~19:00

※入館は閉館60分前まででお願い致します。
最終レッスン終了後、お客様が退館されましたら、その場で閉館とさせていただきますのでご了承下さい。

