

月	火	水	木	金	土	日
8/28	8/29	8/30	8/31	9/1	9/2	9/3
11:30 - 12:30 ★リフレッシュヨガ	8:30 - 9:30 リンパデトックスヨガ 12:00 - 13:00 美・シルエット・コアトレ	10:30 - 11:30 背中をキレイにフローヨガ 11:50 - 12:20 シンプルストレッチ	11:15 - 12:15 ファンクショナルストレッチ 13:30 - 14:30 マットピラティス 初級	11:30 - 12:30 プティヨガ 13:30 - 14:30 ZUMBA GOLD	9:30 - 10:30 朝ヨガ&太陽礼拝	8:30 - 9:30 ★美姿勢ピラティス 14:00 - 15:00 ★燃焼ダイエットヨガ
	19:30 - 20:30 ★エクササイズヨガ	19:30 - 20:30 シンプルヨガ	19:30 - 20:30 ★リラククスヨガ		18:15 - 18:45 サーキットトレーニング	
月	火	水	木	金	土	日
9/4	9/5	9/6	9/7	9/8	9/9	9/10
10:30 - 11:30 ★スクイーズヨガ	8:30 - 9:30 リンパデトックスヨガ 12:00 - 13:00 美・シルエット・コアトレ	10:30 - 11:30 背中をキレイにフローヨガ 11:50 - 12:20 シンプルストレッチ	11:15 - 12:15 ファンクショナルストレッチ 13:30 - 14:30 マットピラティス 初級	11:30 - 12:30 プティヨガ 13:30 - 14:30 ZUMBA GOLD	9:30 - 10:30 朝ヨガ&太陽礼拝	8:30 - 9:30 ★美姿勢ピラティス 14:00 - 15:00 ★燃焼ダイエットヨガ
13:30 - 14:30 ★リフレッシュヨガ	19:30 - 20:30 ★エクササイズヨガ	19:30 - 20:30 リラククスヨガ	19:30 - 20:30 ★シンプルヨガ		18:15 - 18:45 サーキットトレーニング	

スタジオプログラムを受講される際は、タオル、飲み物をご持参ください。

★はホットプログラムになります。

ホットプログラムにご参加の場合はヨガマットの上にバスタオルを敷いていただきますようお願いいたします。

レッスン開始30分前にルキナ受付にて整理券配布、レッスン開始10分前より入室できます。開始時刻を過ぎるとご入室できません。**定員は10名様まで。**

レッスン中、スマートフォン、携帯電話の操作、通話をご遠慮ください。

※ご利用は年齢満18歳以上の方が対象でございます。