Deportare Yoga

WINTER 2 FEBRUARY

各レッスンの表記・アイコンについて
(N)…常温
(SH)…セミホット
(H)…ホット

Fl Flexibility(柔軟性)
Fu Functionality(機能性)
En Endurance(持続性)
Ag Agility(敏捷性)
St Strength(筋力)
Re Recovery(回復・新生)

	MON [8:00-21:00]	TUE [8:00-21:00]	WED [8:00-21:00]	THU [6:00-21:00]	FRI [8:00-21:00]	SAT [8:00-19:00]	HOLIDAY 2/11	HOLIDAY 2/24
6:00-7:00				6:00-7:00 YOGA (H) 苗田 未来 Fl Fu En				
8:00-9:00	8:00-9:00 YOGA (N) Ayaka Fl Fu Re	8:00-9:00 YOGA (H) 岡本 真季 Fl Fu En	8:00-9:00 YOGA (N) 林 なつみ Fl Fu Re	8:00-9:00 YOGA (H) 幸村 亜美 Fl Fu En	8:00-9:00 YOGA (N) よう Fl Fu Re	8:00-9:00 YOGA (H) 多田 紗衣子 Fl Fu En	8:00-9:00 YOGA (H) 岡本 真季 Fl Fu En	8:00-9:00 YOGA (N) Ayaka Fl Fu Re
10:00-11:00	10:00-11:00 Depo Conditioning (H) 苗田 未来 Fl Fu En Re	10:00-11:00 YOGA (N) 岡本 真季 Fl Fu Re	10:00-11:00 YOGA (H) 冨島 野乃花 Fl Fu En	10:00-11:00 YOGA (N) 片山 道子 Fl Fu Re	10:00-11:00 Soft Yoga (N) 山瀬 よしみ Fu Re	10:00-11:00 YOGA (N) 多田 紗衣子 Fl Fu Re	10:00-11:00 YOGA (N) 岡本 真季 Fl Fu Re	10:00-11:00 Depo Conditioning (H) 苗田 未来 Fl Fu En Re
12:00-13:00	12:00-13:00 Yamuna Body Rolling(N) 池畑 薫 Fl Fu Re	12:00-13:00 YOGA (H) Reiko Fl Fu En	12:00-13:00 Pilates (N) 多田 紗衣子 Fl Fu	12:00-13:00 YOGA (H) 片山 道子 Fl Fu En	12:00-13:00 YOGA (SH) 山瀬 よしみ Fl Fu En St Re	12:00-13:00 Depo YOGA (SH) Itsuki Fl Fu En St	12:00-13:00 YOGA (H) 幸村 亜美 Fl Fu En	12:00-13:00 Yamuna Body Rolling(N) 池畑 薫 Fl Fu Re
14:00-15:00	13:30-15:30 (1H) Private	14:00-15:00 MIRACLEくるくるYOGA(N) RYUZI Fl Fu St En Ag Re	13:30-15:30 (1H) Private	14:00-14:45 Kick Boxing(N) AACC 阿部 裕幸 Fl Fu St En ※定員3名	13:30-15:30 (1H) Private	14:00-15:00 YOGA (N) Itsuki Fl Fu Re	14:00-15:00 MIRACLEくるくる YOGA(N) RYUZI Fl Fu St En Ag Re	14:00-15:00 Pilates(SH) 池畑 薫 Fl Fu En St
16:00-17:00	16:00-17:00 YOGA (N) 曽田 容子 Fl Fu Re	16:00-17:00 YOGA (N) Itsuki Fl Fu Re	16:00-17:00 YOGA (H) Ayaka Fl Fu En	16:00-17:00 YOGA (H) 岡本 真季 Fl Fu En	16:00-17:00 Depo Kick Fit(N) 中野 陽子 Fl Fu St En Ag ※定員5名	16:00-17:00 Depo Core (H) 三浦 香織 Fu St En	16:00-17:00 YOGA (N) Itsuki Fl Fu Re	16:00-17:00 YOGA (N) 曽田 容子 Fl Fu Re
18:00-19:00	18:00-19:00 YOGA (H) 曽田 容子 Fl Fu En	18:00-19:00 Depo Kick Fit(N) 中野 陽子 Fl Fu St En Ag ※定員5名	18:00-19:00 YOGA (N) 吉用 由美 Fl Fu Re	18:00-19:00 Pilates(N) RYUZI Fl Fu St En Ag Re	18:00-19:00 YOGA (H) 冨島 野乃花 Fl Fu En	18:00-19:00 Depo Muscle (N) 大野 滉季 St En Ag	18:00-19:00 Depo Kick Fit(N) 中野 陽子 Fl Fu St En Ag	18:00-19:00 YOGA (H) 曽田 容子 Fl Fu En
20:00-21:00	20:00-20:45 Depo Circuit(N) ジェム ロレンゾ Fu En Ag St	20:00-21:00 YOGA (H) Itsuki Fl Fu En	20:00-21:00 YOGA (SH) 星野 麻由 Fl Fu En St Re	20:00-21:00 YOGA (N) 花田 梢 Fl Fu Re	20:00-21:00 Depo Core (H) 羽田 真弓 Fu St En	2/22(土)のみ 19:30〜20:30 Mental Facilitation 鈴木 泰堂 Re		

Private…13:30〜15:30のうち1時間(1日1組限定) 会員・非会員ともに1名様11,000円(税込)

EVENT
※会費内チケット1回消化にてご受講いただけます。
※ビジター可レッスン(非会員の方は受講料5,500円)となります。

毎週木曜日14:00〜14:45 Kick Boxing/AACC 阿部裕幸
会費内チケット1回消化にてご受講いただけるようになりました！

Care(鍼灸)Room OPEN！会費内チケットにて2回まで消化いただけます。お電話にてご予約ください。