



LUONTO久留米店 Löyly&HotYogaStudio

	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN	3(水)	23日(火)
9:30	10:00 OPEN							10:00 OPEN	
10:30	ゆるりヨガ	エステヨガ	デトックスヨガ	骨盤すっきりヨガ	ゆるりヨガ	デトックスヨガ	シーズンヨガ ～目覚めスッキリヨガ～	アロマヨガ	エステヨガ
11:00	10:30～11:30 篠原	10:30～11:30 優子	10:30～11:30 SAWAKA	10:30～11:30 有馬	10:30～11:30 中田	10:30～11:30 Atsumi	10:30～11:30 田中	10:30～11:30 松永	10:30～11:30 優子
11:30		※2日は篠原IRの 肩こり腰痛ヨガです							
12:00	フローヨガ	アロマヨガ	週替わり	ゆるりヨガ	デトックスヨガ	シーズンヨガ ～目覚めスッキリヨガ～	アロマヨガ	ゆるヴィンヤサ	フローヨガ
12:30	12:00～13:00 有馬	12:00～13:00 篠原	12:00～13:00 有馬	12:00～13:00 近藤	12:00～13:00 優子	12:00～13:00 坂本	12:00～13:00 risa	12:00～13:00 有馬	12:00～13:00 松永
13:00									
13:30	肩こり腰痛予防ヨガ	フローヨガ	ゆるりヨガ	シーズンヨガ ～目覚めスッキリヨガ～	アロマヨガ	肩こり腰痛予防ヨガ	骨盤すっきりヨガ	ゆるりヨガ	アロマヨガ
14:00	13:30～14:30 坂本	13:30～14:30 近藤	13:30～14:30 Atsumi	13:30～14:30 篠原	13:30～14:30 有馬	13:30～14:30 松永	13:30～14:30 坂本	13:30～14:30 Atsumi	13:30～14:30 近藤
14:30						※20日は近藤IRです			
15:00	デトックスヨガ			アロマヨガ		骨盤すっきりヨガ	フローヨガ	フローヨガ	ゆるヴィンヤサ
15:30	15:00～16:00 近藤			15:00～16:00 松永		15:00～16:00 篠原	15:00～16:00 原田	15:00～16:00 坂本	15:00～16:00 篠原
16:00	<div style="border: 2px solid green; border-radius: 15px; padding: 10px; text-align: center;"> <p>★週替わりレッスン</p> <p>1週目：ゆるヴィンヤサ 2週目：体幹ヨガ</p> <p>3週目：mooncycle 4週目：美脚ヨガ</p> <p>中～上級者向けのクラスです♪</p> <p>Let's チャレンジしてみてください♪</p> </div>								
16:30									
17:00									
17:30									
18:00									
18:00	アロマヨガ	骨盤すっきりヨガ	エステヨガ	デトックスヨガ	ゆるりヨガ	<div style="border: 2px solid green; border-radius: 25px; padding: 20px; text-align: center;"> <p>～シーズンヨガとは～</p> <p>日常でのお悩み解消を目指し季節ごとの テーマを楽しみながらカラダを動かすクラス。</p> <p>11月～1月は 目覚めスッキリヨガ</p> <p>強度：★～★★★★</p> <p>代謝が落ちてきている方・朝すっきりしない方・寝つきが悪い方 にオススメのクラス。</p> <p>朝・昼のクラスはたくさん動いて活力UP！ 夜のクラスはゆったりと心も体も落ち着かせて癒しの時間♪</p> <p>◎朝・昼クラス(10:30～から13:30～):体温をUP・代謝を高めるクラス。 ◎夜クラス(18:00～から21:00～):安眠に導き睡眠の質を高めるクラス。 ※朝・昼クラスと夜クラスで強度が違います！※</p> </div>			
18:30	18:00～19:00 maya	18:00～19:00 田中	18:00～19:00 優子	18:00～19:00 maya	18:00～19:00 近藤				
19:00					※19日は松永IRです				
19:30	デトックスヨガ	週替わり	シーズンヨガ ～目覚めスッキリヨガ～	肩こり腰痛予防ヨガ	デトックスヨガ				
20:00	19:30～20:30 プリソワ	19:30～20:30 坂本	19:30～20:30 優子	19:30～20:30 原田	19:30～20:30 田中				
20:30									
21:00	フローヨガ	ゆるりヨガ	デトックスヨガ	アロマヨガ	フローヨガ				
21:30	21:00～22:00 木下	21:00～22:00 原田	21:00～22:00 プリソワ	21:00～22:00 田中	21:00～22:00 risa				
22:00									
	22:30 CLOSE								

※※※ご注意※※※

□予約のキャンセルはレッスン開始の**1時間前まで**にお願い致します。

※無断キャンセルされると、予約の制限がかり、1回消化となります。

□チェックインには、**5分前まで**にお願い致します。

※チェックインがない場合は無断キャンセルとなってしまいますので、お気を付けください。

※レッスン開始時間を過ぎると入室できません。

いつもマスクの着用・アルコール除菌のご協力誠にありがとうございます！

引き続き、感染対策のご協力をよろしくお願い致します。

月末休館日 11月29日(月)・30日(火)