

コラーゲン岩盤浴 BELDAD スケジュール

2025年10月

	月	火	水	木	金	土	日
10:00	10:10~11:10 お腹引き締め& デトックスYOGA Sayaka	10:10~11:10 スリープYOGA Sayaka	10:10~11:10 リフレッシュYOGA 光	10:10~11:10 美彩心 近藤	10:10~11:10 骨盤調整YOGA MISAKI	10:10~11:10 美姿勢YOGA Kaho	10:10~11:10 ピラティス Rieko
11:00		11:40~12:40 リラックスYOGA Kaho	12:30~13:30 ボディケア & ストレッチ 大城	13:30~14:30 カラダを癒す ケアストレッチ 大島	11:40~12:40 カラダすっきりYOGA Kaho	11:30~12:30 美ボディメンテナンス 時間変更 Rieko ほくしローラーを使用し ます。必要な方はタオル をご用意ください。	11:40~12:40 美顔BODYリリース Rieko ほくしローラーを使用し ます。必要な方はタオル をご用意ください。
12:00	12:45~13:45 YOGA natsu				13:10~14:10 リラックスYOGA Kaho	13:20~14:20 第1・3・5週目 ストレッチングYOGA 龍崎	13:10~14:10 スリープYOGA Sayaka
13:00		14:10~15:10 腸活・お腹ほぐし YOGA Haruka	14:10~15:10 ピラティス Rieko			第2・4週目 カラダを癒すケアストレッチ 大島	
14:00	14:15~15:15 リラックスYOGA Itumi					14:50~15:50 美彩心 岡本	14:40~15:40 関節を緩める デトックスフローYOGA michiru
15:00	15:15~15:45 コラーゲンシャワー	15:40~16:40 美彩心 近藤	15:40~16:40 デトックスYOGA Sayaka	15:30~16:30 背骨 コンディショニング Nobue	15:45~16:45 美BODYリリース natsu	15:50~16:20 コラーゲンシャワー	
16:00		16:40~17:10 コラーゲンシャワー	16:40~17:10 コラーゲンシャワー	16:30~17:00 コラーゲンシャワー	16:45~17:15 コラーゲンシャワー		
17:00							
18:00							
19:00		19:00~20:00 肩こり解消YOGA Marie	19:00~20:00 リラックスヨガ 龍崎				
20:00	20:00~21:00 YOGA & ピラティス michiru	20:20~21:20 リラックスYOGA Marie	20:20~21:20 からだほぐしYOGA 龍崎	20:00~21:00 ボディケア & ストレッチ natsu	20:00~21:00 美彩心 久永		
21:00	21:00~21:30 コラーゲンシャワー			21:00~21:30 コラーゲンシャワー	21:00~21:30 コラーゲンシャワー		

美彩心・・・こちらのクラスは、コラーゲンドリンク・マッサージローションを使用いたします。必ず500mlのお水をご用意ください。
コラーゲンシャワー・・・直前のレッスンにご参加の方は、レッスン終了後ご自由に30分間ゆっくりとコラーゲンランプを浴びていただくことが可能となります。
※コラーゲンシャワーのみのご参加はいただけません。

＜ご案内＞

各レッスン定員20名とさせていただきます。また、浴場内の換気を常時行うため、通常より温度・湿度が下がる場合がございます。予めご了承ください。

＜振替について＞

窓口で振替をお取りの際は、フロントにお申し出ください。

＜追加レッスンについて＞

規定回数を終了した際は別途1,650円にて追加レッスンを承ります。申請はフロントにて承り、日時の変更やキャンセルはできません。事前入金制となっておりますので電話でのお申し込みはできません。ただし、レッスン開始1時間以内の場合のみ電話での受付を承ります。ご予約後のキャンセルは承れません。