

# カラーゲン岩盤浴 BELDAD スケジュール

2025年4月

	月	火	水	木	金	土	日
10:00	10:10~11:10 スリープYOGA Sayaka	10:10~11:10 お腹引き締め& デトックスYOGA Sayaka	10:10~11:10 リフレッシュYOGA 担当者変更 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 原田
11:00							
12:00		11:40~12:40 リラックスYOGA Kaho			11:40~12:40 カラダすっきりYOGA Kaho	11:40~12:40 美ボディメンテナンス 原田	11:40~12:40 美顔リリース 原田
13:00	12:45~13:45 YOGA natsu		12:30~13:30 ボディケア & ストレッチ 大城		13:10~14:10 リラックスYOGA Kaho	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。 13:20~14:20 第1・3・5週目 ストレッチYOGA michiru	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。 13:10~14:10 ちょこっと顔YOGA & リラックスYOGA michiru
14:00	14:15~15:15 リラックスYOGA Itumi	14:10~15:10 腸活・お腹ほぐし YOGA Haruka	14:10~15:10 ピラティス 原田	14:00~15:00 YOGA 担当者変更 Mutsumi		第2・4週目 カラダを癒すケアストレッチ 大島	
15:00	15:15~15:45 カラーゲンシャワー	15:40~16:40 美彩心 近藤	15:40~16:40 心身の浄化 デトックスYOGA michiru	15:30~16:30 背骨 コンディショニング Nobue	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。 15:45~16:45 美BODYリリース natsu	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
16:00		16:40~17:10 カラーゲンシャワー	16:40~17:10 カラーゲンシャワー	16:30~17:00 カラーゲンシャワー	16:45~17:15 カラーゲンシャワー	16:00~16:30 カラーゲンシャワー	
17:00							
18:00							
19:00	19:00~20:00 リラックスYOGA 担当者変更 Mutsumi	19:00~20:00 はじめての 骨盤調整YOGA Marie	19:00~20:00 リラックスYOGA Sayaka				
20:00			20:00~20:30 カラーゲンシャワー	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	20:30~21:30 YOGA & ピラティス 担当者変更 michiru	20:30~21:30 むくみ改善YOGA Marie		21:00~21:30 カラーゲンシャワー	21:00~21:30 カラーゲンシャワー		

美彩心・・・こちらのクラスは、カラーゲンドリンク・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。  
カラーゲンシャワー・・・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分間ゆっくりとカ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。  
※カ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>>

当月内に規定回数を消化できない場合、翌月に1回のみ振替が可能です。翌月の1日から20日までにフロントにて申請をしていただき、月末までに消化をお願いいたします。ご利用当日振替チケットをお持ちください。

## <<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。