

























## 潤艶Studio スケジュール

※状況により変更となる場合がございます

設定温度   35度前後   38度前後

	月	水	木	金	土	日
10:00						
11:00	Asty Yoga フロー 10:30～11:15  	Asty Yoga リフレッシュ 10:30～11:15  	ビギナー ピラティス 10:30～11:15  	Asty Yoga リフレッシュ 10:30～11:15  	Asty Yoga リフレッシュ 10:30～11:15  	Asty Yoga リフレッシュ 10:30～11:15  
12:00	ビギナー ピラティス 11:45～12:30  	Asty Yoga フロー 11:45～12:30  	Asty Yoga シェイプ 11:45～12:30  	Asty Yoga シェイプ 11:45～12:30  	Asty Yoga フロー 11:45～12:30  	ピラティス 12:15～13:00  
13:00		Asty Yoga シェイプ 13:15～14:00   		Asty Yoga リフレッシュ 13:15～14:00  		
14:00	Asty Yoga リフレッシュ 14:15～15:00  		Asty Yoga フロー 14:15～15:00  			Asty Yoga 週替レッスン 14:15～15:00  
15:00					Asty Yoga パワー 15:15～16:00   	
16:00						
17:00						
18:00						
19:00						
20:00	Asty Yoga リフレッシュ 19:15～20:00  	Asty Yoga シェイプ 19:15～20:00  	Asty Yoga リフレッシュ 19:15～20:00  	Asty Yoga フロー 19:15～20:00  		
21:00	Asty Yoga フロー 20:30～21:15  	Asty Yoga パワー 20:30～21:15  	ピラティス 20:30～21:15   			

ホット専用スタジオなので、暖房ヒーターに加えて床暖房も完備され、ホットプログラムに最適な温度調整が可能です。  
また、Nanoイオンのシャワー効果がうれしい加湿装置を設置しています。