

| MON | TUE | WED | THU | FRI | SAT | SUN |
|--|---|--|--|---|---|--|
|  ripple Lesson Schedule | | | \ありがとう平成キャンペーン/ ～感謝の気持ちを伝えよう～ GW～5/20まで。母の日ギフト券90分 <u>¥3100</u> (美容鍼+ボディケアorボディケアのみ) | | | |
| 6 | 7 | 8 はり・きゅうの日  | 9 はり・きゅうの日  | 10 | 11 | 12 日曜日営業 |
| 13:00 ウエストシェイプヨガ 18:30 前屈を深めよう 20:10 TRX | 20:30～21:20 ERINA ストレッチポール&ヨガ | 11:00～11:50 ERINA TRX | 21:15～21:40 ERINA TRX | 18:00～18:25 TAISUKE 目指せ！6 PACK! 18:30～18:55TAISUKE 目指せ！プリケツ | 10:30～11:20 ERINA 太陽礼拝（ヨガ） 13:00～13:50 TAISUKE KOKA式体幹トレーニング | 12:30～13:20 ERINA TRX 14:00～15:20 ERINA 経絡ヨガ（腰痛） |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 はり・きゅうの日  | 鍼灸師による 東洋医学のお話と お灸体験+ヨガ |
| 14:00～14:50 ERINA KOKA式体幹トレーニング | 11:00～11:50TAISUKE ★GRID 筋膜リリース 20:30～21:50 ERINA  aroma ヨガ | 11:30～12:20 TAISUKE バランスボール 19:00～19:25ERINA  スッキリニの腕！ | 14:00～14:25 TAISUKE ラダートレーニング | 18:00～18:50 ERINA ★FFT（足指トレーニング） 20:30～20:55 ERINA TRX | 10:30～11:20 ERINA ストレッチポール&ヨガ 13:00～13:50 ERINA ★FFT（足指トレーニング） | |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24  | 25  | 26 |
| 14:00～14:50 ERINA ストレッチポール&ヨガ | 21:00～21:50 ERINA ウエストシェイプヨガ | 11:30～11:55 TAISUKE 目指せ！6 PACK! SOMECITY TOKYO LIVE | 21:00～21:50 TAISUKE KOKA式体幹トレーニング | 18:30～18:55 TAISUKE チューブトレーニング | 11:30～12:20 TAISUKE KOKA式体幹トレーニング 13:00～14:20 ERINA  aroma ヨガ | メンバー以外+500円 500円レッスン 1000円レッスン 1500円レッスン ★はGoods持参で1000円 |
| 27 | 28 はり・きゅうの日  | 29 はり・きゅうの日  | 30  | 31 | 月～金 10:00～20:00 土 10:00～16:00 日・祝日 休み | |
| 11:00～11:50 ERINA 健康体操 14:00～14:50 ERINA TRX | 21:00～21:25ERINA  スッキリニの腕！ | 11:00～11:50 ERINA ★FFT（足指トレーニング） SOMECITY TOKYO LIVE | 18:30～18:55 TAISUKE チューブトレーニング 21:00～21:50 ERINA 太陽礼拝（ヨガ） | 19:00～19:50TAISUKE 体力測定 | | |

持ち物：運動できる服装・タオル・水分・上履き（ヨガは裸足）

リップル 〒392-0022 諏訪市高島2-1252-4 ☎ 0266-78-1270