

ワヤンリゾートヨガ 2025年4月スケジュール（3月24日更新）						
7.14.21.28 月曜日	1.8.15.22 火曜日	29 祝日火曜日	2.9.16.23.30 水曜日	3.10.17.24 木曜日	5.12.19.26 土曜日	6.13.20.27 日曜日
9：30-10：30 ピギナーヨガ Fuku ★	9：30-10：30 スタンディングピラティス Mai ★★☆☆	9：30-10：30 スタンディングピラティス Mai ★★☆☆	9：30-10：30 ストレッチヨガ Reiko ★★☆☆	9：30-10：30 コリほぐしピラティス Sena ★★ 24 Mai Slim back pilates★3	9：30-10：30 代謝アップヨガ Akiko ★★☆☆	9：30-10：30 モーニングフローヨガ Makiko ★★☆☆
11：30-12：30 腹筋美尻シェイプアップヨガ Mai ★★☆☆	11：30-12：30 美ボディメイクヨガ Yuri ★★☆☆	11：30-12：30 美ボディメイクヨガ Yuri ★★☆☆	11：30-12：30 ピギナーヨガ Reiko ★★	11：45-12：45 リハビリヨガ Mai ★★☆☆～	11：20-12:20 ストレッチヨガ Mami ★★☆☆ 5 Akiko 整うストレッチポールピラティス★2	11：20-12：20 ヒップアップボクササイズ Eriko ★★☆☆
13：15-14：15 ピラティスピギナー Mai ★★ 7.14.21 Mami 自律神経を整えるヨガ★3	13：30-14：30 コラーゲンシャバーサナヨガ	13：30-14：30 コラーゲンシャバーサナヨガ	13：30-14：30 Slim back Pilates Mai ★★☆☆ 2.9.16 Mami 自律神経を整えるヨガ★3	13：45-14：45 ミュージックフロー Yuri ★★☆☆	13：00-14：00 コラーゲンシャバーサナヨガ	13：00-14：00 体幹アップピラティス Sena ★★
15：30-16：30 アロマリフレッシュヨガ Hana ★★	15：30-16：30 コリほぐしストレッチポールヨガ Yumiko ★☆☆	15：30-16：30 体幹アップピラティス Sena ★★	15：30-16：30 優しいダイエットヨガ Koto ★★☆☆	15：30-16：30 骨盤調整ヨガ Hana ★★	14：30-15：30 Slim back Pilates Mai ★★☆☆	14：40-15:40 コラーゲンシャバーサナヨガ
17:00～18：00 定期メンテナンス ※レッスンはありません。	17:00～18：00 定期メンテナンス ※レッスンはありません。	17：30-18：30 リズムダンスストレッチ Sena ★★☆☆	16：50-17：50 コラーゲンシャバーサナヨガ	16：50-17：50 コラーゲンシャバーサナヨガ	16：10-17：10 5.26 Fuku 美ボディメイクヨガ★3.5 12. Mami 自律神経を整えるヨガ★3 19 Chiyomi スタイルアップピラティス★3	16：10-17：10 ストレッチヨガ Chiaki ★★☆☆ 6 Sena リズムダンスストレッチ★2.5
18：30-19：30 ストレッチポールピラティス Akiko ★★☆☆	18：30-19：30 リズムダンスストレッチ Sena ★★☆☆		18：30-19：30 はじめてのアシュタンガヨガ Yuka ★★☆☆	18：30-19：30 自律神経を整えるヨガ Mami ★★☆☆	18：00-19：00 骨盤調整ヨガ Chee ★★	18：00-19：00 アンチエイジングヨガ Akiko ★★
20：00～21：00 ツイスト&ストレッチヨガ Akiko ★☆☆	20：00～21：00 快眠ストレッチヨガ Sawa ★☆☆ 1 Sena コリほぐしピラティス★2		20：00～21：00 こりほぐしヨガ Chee ★☆☆	20：00～21：00 バレエストレッチ Sachie ★★	※インストラクターやレッスン内容は急遽変更となる場合がございます。あらかじめご了承くださいませ。 ※ピンク色のクラスはコラーゲンランプ点灯のクラスです。 ★はレッスン強度（運動量、難易度）の表記になります。 ★1～2優しい ★3 運動量、難易度が1段階上がる ★4～5 運動量、難易度高め	

ワヤンリゾートヨガ 2025年5月スケジュール（4月24日更新）							
12.19.26 月曜日	5 祝日月曜日	13.20.27 火曜日	6 祝日火曜日	7.14.21.28 水曜日	1.8.15.22.29 木曜日	3.10.17.24.31 土曜日	4.25 日曜日
9：30-10：30 ビギナーヨガ Fuku ★	9：30-10：30 ビギナーヨガ Fuku ★	9：30-10：30 スタンディングピラティス Mai ★★★☆	9：30-10：30 スタンディングピラティス Mai ★★★☆	9：30-10：30 ストレッチヨガ Reiko ★★☆	9：30-10：30 コリほぐしピラティス Sena ★★	9：30-10：30 代謝アップヨガ Akiko ★★★☆ 10.31 ストレッチボールピラティス★3 17 Sena 体幹アップピラティス★2	9：30-10：30 モーニングフローヨガ Makiko ★★☆
11：30-12：30 腹筋美尻シェイプアップヨガ Mai ★★★☆	11：45-12：45 Slim back Pilates Mai ★★★	11：30-12：30 美ボディメイクヨガ Yuri ★★★☆ 27 Mami 開脚バランスヨガ★2.5	11：30-12：30 骨盤調整ヨガ Mai ★★	11：30-12：30 ビギナーヨガ Reiko ★★	11：45-12：45 リハビリヨガ Mai ★★★☆～	11：20-12:20 ストレッチヨガ Mami ★★☆	11：20-12：20 ヒップアップボクササイズ Eriko ★★★ 4 Mai Slim back pilates ★3
13：15-14：15 ピラティスビギナー Mai ★★	13：30-14：30 腹筋美尻シェイプアップヨガ Mai ★★★☆	13：30-14：30 カラーゲンシャバーサナヨガ	13：30-14：30 カラーゲンシャバーサナヨガ	13：30-14：30 Slim back Pilates Mai ★★★ 14 調整中	13：45-14：45 ミュージックフロー Yuri ★★★	13：00-14：00 カラーゲンシャバーサナヨガ	13：00-14：00 体幹アップピラティス Sena ★★
15：30-16：30 アロマリフレッシュヨガ Hana ★★	15：15-16：15 ピラティスビギナー Mai ★★	15：30-16：30 コリほぐしストレッチボールヨガ Yumiko ★☆	15：30-16：30 体幹アップピラティス Sena ★★	15：30-16：30 優しいダイエットヨガ Koto ★★★	15：30-16：30 骨盤調整ヨガ Hana ★★	14：30-15：30 Slim back Pilates Mai ★★★	14：40-15:40 カラーゲンシャバーサナヨガ
17:00～18：00 定期メンテナンス ※レッスンはありません。	17：30-18：30 ストレッチボールピラティス Akiko ★★★	17:00～18：00 定期メンテナンス ※レッスンはありません。	17：30-18：30 リズムダンスストレッチ Sena ★★☆	16：50-17：50 カラーゲンシャバーサナヨガ	16：50-17：50 カラーゲンシャバーサナヨガ	16：10-17：10 開脚バランスヨガ Mami ★★☆	16：10-17：10 ストレッチヨガ Chiaki ★★☆
18：30-19：30 ストレッチボールピラティス Akiko ★★★		18：30-19：30 リズムダンスストレッチ Sena ★★☆		18：30-19：30 はじめてのアシュタンガヨガ Yuka ★★★☆	18：30-19：30 自律神経を整えるヨガ Mami ★★★	18：00-19：00 骨盤調整ヨガ Chee ★★ 24 Makiko アロマリラックスヨガ★1	18：00-19：00 アンチエイジングヨガ Akiko ★★
20：00～21：00 ツイスト&ストレッチヨガ Akiko ★☆		20：00～21：00 快眠ストレッチヨガ Sawa ★☆		20：00～21：00 こりほぐしヨガ Chee ★	20：00～21：00 バレエストレッチ Sachie ★★ 1 Ayara アロマリフレッシュヨガ ★2	※インストラクターやレッスン内容は急遽変更となる場合がございます。あらかじめご了承くださいませ。 ※ピンク色のクラスはカラーゲンランプ点灯のクラスです。 ★はレッスン強度（運動量、難易度）の表記になります。 ★1～2優しい ★3 運動量、難易度が1段階上がる ★4～5 運動量、難易度高め	

※5月11日・18日はビル停電の為、休業となります。詳しくは店内POPと公式LINEをご確認くださいませ。