

WAYAN RESORT YOGA 2019年5月スケジュール (4月24日更新)

※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。HPでのご案内が優先となります。

5月	月	月	火	水	木	土	土	日	日	
日付	13	20-27	7-14-21-28	8-15-22-29	9-16-23-30	日付	18	11-25	5-19	12-26
7:15	DoorOpen(7:10)	DoorOpen(7:10)	DoorOpen(7:10)	DoorOpen(7:10)	DoorOpen(7:10)	7:15				
7:20	朝活ヨガ	朝活ヨガ	朝活ヨガ	朝活ヨガ	朝活ヨガ	7:20				
7:30	7:30-8:10	7:30-8:10	7:30-8:10	7:30-8:10	7:30-8:10	7:30				
7:40	Reiko	Reiko	Reiko	Ayumi	15: Asami	7:40-8:20				
7:50					Aki					
8:00										
8:10										
8:20										
8:30	8:30-9:30	8:30-9:30	8:30-9:30		資格調整ヨガ45 (アライメントベース)	8:30	DoorOpen(8:30)	DoorOpen(8:30)	DoorOpen(8:30)	DoorOpen(8:30)
8:40	ヨガ・アシュタパーサナ	ヨガ・アシュタパーサナ	ヨガ・アシュタパーサナ		8:40-9:25	8:40				
8:50					Aki	8:50	ストレッチヨガ	ストレッチヨガ	ディープストレッチヨガ	ディープストレッチヨガ
9:00					***	9:00	9:00-10:00	9:00-10:00	9:00-10:00	9:00-10:00
9:10						9:10	Asami	Asami	Makiko	Makiko
9:20						9:20	☆☆	☆☆	☆☆	☆☆
9:30						9:30				
9:40						9:40				
9:50	ダイエットヨガ	ダイエットヨガ	ベニツクピラティス		Msa	9:50				
10:00	10:00-11:00	10:00-11:00	10:00-11:00		29 Asami	10:00				
10:10	Sala	Sala	Mai		ヨガベニツク***	10:10				
10:20	***	***	***		骨盤ダイエットヨガ	10:20				
10:30					10:30-11:30	10:30	代謝アップヨガ	ダイエットヨガ40	リンパリラックスフローヨガ	リンパリラックスフローヨガ
10:40					ピラティスde yoga	10:40	10:40-11:40	10:45-11:25	10:30-11:30	10:30-11:30
10:50					10:50-11:50	10:50	Anna	Emika	Makiko	Makiko
11:00					Mai	11:00	***	***	***	***
11:10					ピラティスde yoga 45	11:10				
11:20	ヨガベニツク	ヨガベニツク	11:20-12:05		29 Asami	11:20				
11:30	11:30-12:30	11:30-12:30			ダイエットヨガ***	11:30				
11:40	Yumi	Yumi	***			11:40				
11:50	***	***	***			11:50				
12:00						12:00	12:00-13:00	12:00-13:00		
12:10						12:10	Emika	Emika		
12:20						12:20	☆☆	***	***	***
12:30						12:30				
12:40			ボディメイク			12:40				
12:50			コンディショニングストレッチ		12:45-13:45	12:50				
13:00			13:00-14:00		Asami	13:00				
13:10			Mai		***	13:10				
13:20			***		代謝アップヨガ	13:20				
13:30			27 Asami		13:30-14:30	13:30	13:30-14:50	13:30-14:50		
13:40			ストレッチヨガ		Tomomi	13:40	ヨガ・アシュタパーサナ	ヨガ・アシュタパーサナ		
13:50			***		***	13:50				
14:00			アロマエッセンスピラティス		アロマリラックスヨガ	14:00				
14:10	14:15-15:15		アロマリラックスヨガ		Sala	14:10				
14:20	Mai		14:15-15:15			14:20				
14:30	***		14:20-15:20		Avara	14:30				
14:40			***		*	14:40				
14:50					アロマリラックスヨガ	14:50				
15:00					15:00-16:00	15:00				
15:10					Tomomi	15:10				
15:20					*	15:20	ダイエットヨガ	ダイエットヨガ		
15:30	ストレッチヨガ					15:30	15:30-16:30	15:30-16:30		
15:40	15:30-16:30					15:40	Asami	Asami		
15:50	Asami					15:50	***	***		
16:00	☆☆					16:00				
16:10						16:10				
16:20						16:20				
16:30						16:30				
16:40						16:40				
16:50						16:50				
17:00						17:00	ヨガベニツク	代謝アップヨガ		
17:10						17:10	17:15-18:15	17:15-18:15		
17:20						17:20	Sala	Anna		
17:30						17:30	***	***		
17:40						17:40				
17:50						17:50				
18:00	ヨガベニツク	ヨガベニツク	代謝アップヨガ	ヨガベニツク	凝りほくしヨガ	18:00				
18:10	18:15-19:15	18:15-19:15	18:15-19:15	18:15-19:15	18:15-19:15	18:10				
18:20	Avara	Avara	Anna	Asami	Yumiko	18:20				
18:30	***	***	***	***	☆☆	18:30				
18:40						18:40				
18:50						18:50	アロマリラックスヨガ	アロマリラックスヨガ		
19:00						19:00	19:00-20:00	19:00-20:00		
19:10						19:10	Yurie	Yurie		
19:20						19:20	*	*		
19:30	19:30-20:30	19:30-20:30	19:30-20:30	19:30-20:30	19:30-20:30	19:30	11:Anna	19:30-20:30	19:30-20:30	19:30-20:30
19:40	Avara	Avara	Asami	Anna	Yumi	19:40		19:40	Minori	
19:50	***	***	***	***	***	19:50		19:50	***	
20:00						20:00				
20:10						20:10				
20:20						20:20				
20:30						20:30				
20:40	アロマリラックスヨガ	アロマリラックスヨガ	アロマキャンドルヨガ	アロマリラックスヨガ	ヨガベニツク	20:40				
20:50	20:45-21:45	20:45-21:45	20:45-21:45	20:45-21:45	20:45-21:45	20:50				
21:00	Makiko	Makiko	Yumiko	Anna	Yumi	21:00				
21:10	*	*	*	*	***	21:10				
21:20						21:20				
21:30						21:30				
21:40						21:40				
21:50						21:50				



※ピンク色の※ピンク色のクラス...コーラーゲン岩盤ヨガ®です。
 ※朝活レッス※朝活レッスンは、後半15分~20分コーラーゲンランプを点灯します。