

WAYAN RESORT YOGA 2019年6月スケジュール (5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。

6月	月	火	水	木	日	日
日付	3・17・24	4・11・18・25	5・12・19・26	6・13・20・27	1・15・29	2・16・30
7:15	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	7:20	
7:30	7:30-8:10	7:30-8:10	7:30-8:10	7:30-8:10	7:30	
7:40	Reiko	Reiko	Reiko	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	骨格調整ヨガ45 (アライメントベース)	8:30	DoorOpen(8:30)
8:40	カラーゲンシャバーサナ	カラーゲンシャバーサナ	カラーゲンシャバーサナ	8:40-9:25	8:40	DoorOpen(8:30)
8:50				Aki	8:50	DoorOpen(8:30)
9:00				★★★★	9:00	DoorOpen(8:30)
9:10					9:10	DoorOpen(8:30)
9:20			ストレッチポールヨガ		9:20	Asami
9:30			9:30-10:30		9:30	Asami
9:40			Mai		9:40	Makiko
9:50	ダイエットヨガ	コンディショニングストレッチ	ベーシックピラティス	★★	9:50	Makiko
10:00	10:00-11:00	10:00-11:00	10:00-11:00	26: Asami	10:00	Makiko
10:10	Yumi	Mai	Mai	ヨガベーシック	10:10	Makiko
10:20	★★★★	★★	★★★	★★★	10:20	Makiko
10:30	24: Asami			骨盤ダイエットヨガ	10:30	Makiko
10:40				ピラティスde yoga	10:40	Makiko
10:50				10:50-11:50	10:50	Makiko
11:00				Mai	11:00	Makiko
11:10				ピラティスde yoga 45	11:10	Makiko
11:20	ヨガベーシック	プレミアムエイジングピ	11:20-12:05	26: Asami	11:20	Makiko
11:30	11:30-12:30	11:30-12:30	Mai	ダイエットヨガ	11:30	Makiko
11:40	Yumi	Mai	★★★★	★★★★	11:40	Makiko
11:50	★★★★	★★★★			11:50	Makiko
12:00	24: Asami			ストレッチヨガ	12:00	Makiko
12:10					12:10	Makiko
12:20				Emika	12:20	Makiko
12:30				★	12:30	Makiko
12:40			ヨガベーシック		12:40	Makiko
12:50		ダイエットヨガ	12:45-13:45		12:50	Makiko
13:00		13:00-14:00	Asami		13:00	Makiko
13:10		Yumi	★★★		13:10	Makiko
13:20		★★★★		代謝アップヨガ	13:20	Makiko
13:30				13:30-14:30	13:30	Makiko
13:40				Tomomi	13:40	Makiko
13:50				★★★★	13:50	Makiko
14:00	プレミアムエイジングピラティス			アロマリラックスヨガ	14:00	Makiko
14:10	14:15-15:15	ヨガベーシック	アロマリラックスヨガ	14:00-15:00	14:10	Makiko
14:20	Mai	14:20-15:20	14:15-15:15	Sala	14:20	Makiko
14:30	★★★★	Yumi	Anna	★	14:30	Makiko
14:40	3: Anna 代謝アップヨガ	★★★	★	13: Anna	14:40	Makiko
14:50	★★★			アロマリラックスヨガ	14:50	Makiko
15:00				15:00-16:00	15:00	Makiko
15:10				Tomomi	15:10	Makiko
15:20				★	15:20	Makiko
15:30	ストレッチヨガ				15:30	Makiko
15:40	15:30-16:30				15:40	Makiko
15:50	Anna				15:50	Makiko
16:00	24: Asami				16:00	Makiko
16:10	★★				16:10	Makiko
16:20					16:20	Makiko
16:30					16:30	Makiko
16:40					16:40	Makiko
16:50					16:50	Makiko
17:00					17:00	Makiko
17:10					17:10	Makiko
17:20					17:20	Makiko
17:30					17:30	Makiko
17:40					17:40	Makiko
17:50					17:50	Makiko
18:00	ヨガベーシック	ヨガベーシック	代謝アップヨガ	ヨガベーシック	18:00	Makiko
18:10	18:15-19:15	18:15-19:15	18:15-19:15	18:15-19:15	18:10	Makiko
18:20	3: Yumiko	Anna	Anna	Asami	18:20	Makiko
18:30	17: Anna	★★★★	★★★★	★★★	18:30	Makiko
18:40	24: Asami		★★★★	★★	18:40	Makiko
18:50	★★★				18:50	Makiko
19:00					19:00	Makiko
19:10					19:10	Makiko
19:20		代謝アップヨガ	骨盤ヒップアップヨガ	ムーンフローヨガ	19:20	Makiko
19:30	19:30-20:30	19:30-20:30	19:30-20:30	19:30-20:30	19:30	Makiko
19:40	Yumiko	Anna	Asami	Anna	19:40	Makiko
19:50	★★★★	★★★★	★★★★	★★★★	19:50	Makiko
20:00			18: Yumi ヨガベーシック	27: Anna	20:00	Makiko
20:10			★★★		20:10	Makiko
20:20					20:20	Makiko
20:30					20:30	Makiko
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	20:40	Makiko
20:50	20:45-21:45	20:45-21:45	20:45-21:45	20:45-21:45	20:50	Makiko
21:00	Makiko	Makiko	Yumiko	Anna	21:00	Makiko
21:10	★	★	★	★	21:10	Makiko
21:20				27: Anna	21:20	Makiko
21:30					21:30	Makiko
21:40					21:40	Makiko
21:50					21:50	Makiko



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