

WAYAN RESORT YOGA 2019年9月スケジュール (8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でのご案内が最新となります。

9月	月	火	水	木	金	土	日
日付	2-9-30	16	23	3-10-17-24	4-11-18-25	5-12-19-26	7-21 14-28 1-8-15-22-29
7:15	DoorOpen(7:10)			DoorOpen(7:10)	DoorOpen(7:10)	DoorOpen(7:20)	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	朝活ヨガ	7:30
7:40	Reiko			Reiko	Yuriko	7:40-8:20	7:40
7:50						Aki	7:50
8:00							8:00
8:10							8:10
8:20							8:20
8:30	8:30-9:30	DoorOpen(8:30)	DoorOpen(8:30)	8:30-9:30	骨格調整ヨガ45	DoorOpen(8:30)	DoorOpen(8:30)
8:40	コラーゲンシャバーサナ			コラーゲンシャバーサナ	(7ライメントベース)	DoorOpen(8:30)	DoorOpen(8:30)
8:50					8:40-9:25		8:40
9:00	コンディショニングストレッチ	ヨガベーシック	ヨガベーシック		Aki	ストレッチヨガ	ストレッチヨガ
9:10	9:00-10:10	9:00-10:00	9:00-10:00		***	9:00-10:00	9:00-10:00
9:20	Mai	***	***		***	Anna	Anna
9:30	***				ポテトバランス調整ヨガ	***	***
9:40					9:30-10:30		
9:50	ダイエットヨガ			ベーシックピラティス	***	骨盤ダイエットヨガ	
10:00	10:00-11:00			10:00-11:00	25:Asami,ヨガベーシック	10:00-11:00	
10:10	Anna			Mai	***	Emika	
10:20	***	代謝アップヨガ	代謝アップヨガ	***	***	***	***
10:30	8:30-9:30	10:30-11:30	10:30-11:30			10:30-11:30	10:30-11:30
10:40	***	Yumi	Yumi			Asami	10:45-11:30
10:50	***	***	***			Emika	***
11:00						***	***
11:10	コンディショニングストレッチ			ピラティスde yoga 45	***	ストレッチヨガ	
11:20				11:20-12:05	25:Mai,ピラティスde yoga		
11:30	11:30-12:30					11:30-12:30	
11:40	Mai			***		Emika	
11:50	***	ヨガベーシック	ストレッチヨガ			***	アロマリラックスヨガ
12:00	8:Yumi,ヨガベーシック	12:00-13:00	12:00-13:00			12:00-13:00	12:00-13:00
12:10	***	Yumi	Anna			Yuriko	コラーゲンシャバーサナ
12:20	***	***	***			***	***
12:30							
12:40	プレミアムエイジングピラティス			ヨガベーシック			
12:50	12:50-13:50			12:45-13:45			
13:00	Mai			Asami			
13:10	***			***			
13:20	8:Anna,代謝アップヨガ						
13:30	13:30-14:50	13:30-14:50		代謝アップヨガ			
13:40	コラーゲンシャバーサナ	コラーゲンシャバーサナ		13:30-14:30		13:30-14:30	
13:50				Tomomi		Sala	
14:00				***		***	
14:10	ヨガベーシック			アロマリラックスヨガ			アロマリラックスヨガ
14:20	14:20-15:30			14:15-15:15			1:15-2:2:Yuriko
14:30	Yumi			Anna			8:20:Hanako
14:40	***			*			*
14:50	8:Anna,アロマリラックス						
15:00	*			アロマリラックスヨガ		アロマリラックスヨガ	
15:10				15:00-16:00		15:00-16:00	
15:20	アロマリラックスヨガ	アロマリラックスヨガ		*		*	
15:30	15:30-16:30	15:30-16:30		18:Yumi		15:30-16:30	
15:40	Anna	Anna				15:40	
15:50	*	*				***	***
16:00							
16:10							
16:20							
16:30							16:30-17:30
16:40							ダイエットヨガ***
16:50	骨盤ヒップアップヨガ	骨盤ヒップアップヨガ					1:15-2:2:Anna
17:00	17:00-18:00	17:00-18:00				ジェントルフローヨガ	パワーストリーディング***
17:10	Asami	Asami				ジェントルフローヨガ	8:22:Asami
17:20	***	***				17:15-18:15	
17:30						Seis	
17:40						***	
17:50							
18:00	リンパリラックスフローヨガ			代謝アップヨガ	ヨガベーシック	凝りほくしヨガ	体幹ストレッチ
18:10	18:15-19:15			18:15-19:15	18:15-19:15	18:15-19:15	18:00-19:00
18:20	Makiko			Anna	Asami	Yuriko	Chiyoemi
18:30	***			***	***	*	89:Reiko
18:40							
18:50	ディープストレッチヨガ	ディープストレッチヨガ					ストレッチヨガ
19:00	19:00-20:00	19:00-20:00					*
19:10	Makiko	Makiko					
19:20	凝りほくしヨガ	*	*	骨盤ヒップアップヨガ	ムーンフローヨガ	代謝アップヨガ	代謝アップヨガ
19:30	19:30-20:30			19:30-20:30	19:30-20:30	19:30-20:30	
19:40	Yuriko			Asami	Anna	Yumi	
19:50	*			***	***	***	1:29:Reiko
20:00						12:Asami	8:22:Minori
20:10							18: Ayumi
20:20							***
20:30							
20:40	アロマキャンドルヨガ			凝りほくしヨガ	アロマリラックスヨガ	ヨガベーシック	
20:50	20:45-21:45			20:45-21:45	20:45-21:45	20:45-21:45	
21:00	Yuriko			Yuriko	Anna	Yumi	
21:10	*			*	*	***	
21:20						12:Asami	
21:30							
21:40							
21:50							



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