

WAYAN RESORT YOGA 2020年3月スケジュール (2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。

3月	月	火	水	水	水	木	日付	土	日
日付	2-9-16-23-30	3-10-17-24-31	4	11-18	25	5-12-19-26	日付	7-14-21-28	1-8-15-22-29
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	DoorOpen(7:20)	7:20		
7:30	7:30-8:10	7:30-8:10	7:30-8:10	7:30-8:10	7:30-8:10	朝活ヨガ	7:30		
7:40	Reiko	Reiko	Yuriko	Yuriko	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	8:30-9:30				パワーヨガ45	8:30	DoorOpen(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				8:40-9:25	8:40		
8:50						Aki	8:50	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
9:10							9:10	Anna	Makiko
9:20			ボディメイクヨガ	ボディメイクヨガ	ベーンジビラティス		9:20	**	**
9:30			9:30-10:00	9:30-10:00	9:30-10:00		9:30		22.Asami
9:40			Yuriko	Yuriko	Mai		9:40		ストレッチヨガが*
9:50	ダイエットヨガ	Mai	****	****	****		9:50		
10:00	10:00-11:00	10:00-11:00		18.Hanako			10:00		
10:10	Anna	Mai	****	25.Mai			10:10		
10:20	****	21.喜中&お原				骨盤ダイエットヨガ	10:20		リンパリラックスフローヨガ
10:30		10:右原&原				10:30-11:30	10:30	ダイエットヨガ40	10:30-11:30
10:40		17:二の腕&姿勢改善				Emika	10:40	10:45-11:25	Makiko
10:50		24:骨盤&お尻		ストレッチヨガ	ストレッチボールヨガ	****	10:50	Emika	**
11:00				11:00-12:00			11:00	****	22.Yuriko
11:10		ピラティス yoga 45		11:Asami	ストレッチヨガ	**	11:10		代調アップヨガ
11:20		11:20-12:00		19:Yuriko	ストレッチヨガ		11:20		**
11:30	11:30-12:30	Mai		**			11:30		
11:40	Mai	****	ストレッチボールヨガ				11:40		
11:50	****		11:40-12:40			ストレッチヨガ	11:50	プレミアムエイジングヨガ	
12:00			**	免疫カアップヨガ45	免疫カアップヨガ45		12:00	12:00-13:00	12:00-13:00
12:10				12:20-13:05	12:20-13:05	Emika	12:10	Emika	カラーゲンシャバーサナ
12:20				****	****	**	12:20	****	
12:30	プレミアムエイジングピラティス	ヨガベーンジック					12:30		
12:40	12:40-13:40	12:45-13:45					12:40		
12:50	Mai	Asami					12:50		
13:00	****	**					13:00		
13:10			代調アップヨガ	代調アップヨガ	代調アップヨガ	アロマリラックスヨガ	13:10		
13:20			13:30-14:30	13:30-14:30	13:30-14:30	13:30-14:30	13:20	13:30-14:30	
13:30			Tomomi	Tomomi	Tomomi	Yuriko	13:30	カラーゲンシャバーサナ	
13:40			****	****	****	*	13:40		アロマリラックスヨガ
13:50						12.Asami	13:50		
14:00							14:00		14:00-15:00
14:10	ヨガベーンジック	アロマリラックスヨガ					14:10		22, 29: Hanako
14:20	14:20-15:20	14:15-15:15					14:20		1, 8, 15: Yuriko
14:30	Asami	Yuriko					14:30		
14:40	**	*					14:40		
14:50			アロマリラックスヨガ	アロマリラックスヨガ	アロマリラックスヨガ	ジェントルフローヨガ	14:50		
15:00			アロマリラックスヨガ	アロマリラックスヨガ	アロマリラックスヨガ	15:00-16:00	15:00		
15:10			Tomomi	Tomomi	Tomomi	Sala	15:10		
15:20			*	*	*	****	15:20		コンディショニングストレッチ70
15:30						19.Yuriko	15:30	15:30-16:30	
15:40						代調アップヨガ	15:40	Mai	
15:50							15:50	****	
16:00							16:00		
16:10							16:10		
16:20							16:20		
16:30							16:30		16:30-17:30
16:40							16:40		パワーヨガ ****
16:50							16:50		1, 29: Asami
17:00							17:00		8, 15, 22: Mai
17:10							17:10	17:15-18:15	
17:20							17:20	Asami	
17:30							17:30	****	
17:40							17:40		
17:50							17:50		体幹ストレッチ
18:00	リンパリラックスフローヨガ	代調アップヨガ	体幹ストレッチ	体幹ストレッチ	体幹ストレッチ	ストレッチヨガ	18:00		18:00-19:00
18:10	18:15-19:15	18:15-19:15	18:15-19:15	18:15-19:15	18:15-19:15	18:15-19:15	18:10		Chiyomi
18:20	Makiko	Asami	Chiyomi	Chiyomi	Chiyomi	Asami	18:20		**
18:30	****	****	**	**	**	*	18:30		15: Asami
18:40	23: Yuriko					28: Yuriko	18:40		ヨガベーンジック
18:50	代調アップヨガ						18:50		アロマリラックスヨガ
19:00							19:00		19:00-20:00
19:10							19:10	Yurie	
19:20	ストレッチヨガ	骨盤ヒップアップヨガ	ムーンフローヨガ	ムーンフローヨガ	ムーンフローヨガ	代調アップヨガ	19:20	*	代調アップヨガ
19:30	19:30-20:30	19:30-20:30	19:30-20:30	19:30-20:30	19:30-20:30	19:30-20:30	19:30		19:30-20:30
19:40	Yuriko	Asami	Anna	Pena	Anna	Yuriko	19:40		1, 29: Reiko
19:50	**	****	**	**	**	****	19:50		8, 22: Anna
20:00							20:00		15: Asami
20:10							20:10		**
20:20							20:20		**
20:30							20:30		
20:40	アロマキャンドルヨガ	アロマリラックスヨガ	アロマリラックスヨガ	アロマリラックスヨガ	アロマリラックスヨガ	凝りほくしヨガ	20:40		
20:45	20:45-21:45	20:45-21:45	20:45-21:45	20:45-21:45	20:45-21:45		20:50		
21:00	Yuriko	Yuriko	Anna	Anna	Anna	Yuriko	21:00		
21:10	*	**	*	*	*	**	21:10		
21:20							21:20		
21:30							21:30		
21:40							21:40		
21:50							21:50		



! " # \$ % & \$ ' ()) * ' + , # - . / 0 1 2 3 4
 ! 5 6 7 8 (# 9 : ; < ! " = # \$ % = * ' + , # ' # ? @ ABC 3 4

