

WAYAN RESORT YOGA 2020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	月	火	火	水	木	土	日
日付	7・14・28	21(秋分の日)	1・8・15・29	22(秋分の日)	2・9・16・23・30	3・10・17・24	5・12・19・26	6・13・20・27
7:30								
7:40								
7:50								
8:00								
8:10								
8:20								
8:30								
8:40								
8:50								
9:00								
9:10	DoorOpen(9:10)	DoorOpen(9:10)	DoorOpen(9:10)	DoorOpen(9:10)	DoorOpen(9:10)	DoorOpen(9:10)	DoorOpen(9:10)	DoorOpen(9:10)
9:20	体幹ストレッチ	体幹ストレッチ	プレミアムエイジングヨガ	プレミアムエイジングヨガ	ダイエツトヨガ	体幹アップピラティス	ストレッチヨガ	ディープストレッチヨガ
9:30	9:30-10:30	9:30-10:30	9:30-10:30	9:30-10:30	9:30-10:30	9:30-10:30	9:30-10:30	9:30-10:30
9:40	Chiyou	Chiyou	Emika	Emika	Beiko	ATSUMI	Emika	Yuka
9:50	***	***	****	****	****	****	**	**
10:00								
10:10								
10:20								
10:30								
10:40								
10:50								
11:00								
11:10								
11:20	ボディバランス調整ヨガ	ボディバランス調整ヨガ	Mai,esベシヤル	Mai,esベシヤル	ストレッチヨガ	プレミアムエイジングヨガ	豪華ダイエツトヨガ	リンパマッサージフローヨガ
11:30	11:30-12:30	11:30-12:30	11:30-12:30	11:30-12:30	11:30-12:30	11:30-12:30	11:30-12:30	11:30-12:30
11:40	Mai	Mai	Mai	Mai	Beiko	Mai	****	***
11:50	***	***	****	****	**	****	**	**
12:00	7・14・Hanako		1・8・15・Emika	2・9・Atsumi	3・10・17・Emika	3・10・17・Emika		
12:10	ダイエツトヨガ***		ストレッチヨガ**		ベーシックピラティス	豪華ダイエツトヨガ		
12:20								
12:30								
12:40								
12:50								
13:00								
13:10								
13:20	コンディショニングストレッチ	コンディショニングストレッチ	ミュージックフロヨガ	ミュージックフロヨガ	体幹アップヨガ	ストレッチヨガ		
13:30	13:30-14:30	13:30-14:30	13:30-14:30	13:30-14:30	13:30-14:30	13:30-14:30		
13:40	Mai	Mai	Yuma	Yuma	Tomomi	Emika		
13:50	***	***	****	****	****	**		
14:00	7・14・Yuka							
14:10	ストレッチヨガ**							
14:20								
14:30								
14:40								
14:50								
15:00								
15:10								
15:20	アロマリラックスヨガ	リンパマッサージフローヨガ	スローフローヨガ	スローフローヨガ	アロマリラックスヨガ	パワーヨガ		
15:30	15:30-16:30	15:30-16:30	15:30-16:30	15:30-16:30	15:30-16:30	15:30-16:30		
15:40	Makiko	Makiko	Yuma	Yuma	Tomomi	Aki		
15:50	*	***	**	**	*	****		
16:00								
16:10								
16:20								
16:30								
16:40								
16:50	16:50-17:50		16:50-17:50		16:50-17:50			
17:00	コラーゲンシャバーサナヨガ		コラーゲンシャバーサナヨガ		コラーゲンシャバーサナヨガ			
17:10								
17:20								
17:30								
17:40								
17:50								
18:00	リンパマッサージフローヨガ	ディープストレッチヨガ	ダイエツトヨガ	ディープストレッチ	体幹ストレッチ	ヨガベーシック	アロマリラックスヨガ	体幹ストレッチ
18:10	18:10-19:15	17:30-18:30	18:15-19:15	17:30-18:30	18:15-19:15	18:15-19:15	18:00-19:00	18:00-19:00
18:20	Makiko	**	Ayana	ATSUMI	Chiyou	Asami	*	***
18:30	***		****	*	****	****		
18:40								
18:50								
19:00								
19:10								
19:20								
19:30								
19:40								
19:50								
20:00	20:00-21:00		20:00-21:00		20:00-21:00	20:00-21:00		
20:10	ATSUMI		Ayana		Kota	Ayana		
20:20	*		**		*	*		
20:30								
20:40								
20:50								
21:00								
21:10								
21:20								
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。

WAYAN RESORT YOGA 2020年10月スケジュール (9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。

10月	月	火	水	木	日付	土	日
日付	5・12・19・26	6・13・20・27	7・14・21・28	1・8・15・22・29	日付	3・10・17・24・31	4・11・18・25
9:00					9:00		
9:10	DoorOpen(9:10)	DoorOpen(9:10)	DoorOpen(9:10)	DoorOpen(9:10)	9:10	DoorOpen(9:10)	DoorOpen(9:10)
9:20	代謝アップヨガ	ストレッチヨガ	ダイエットヨガ	体幹アップピラティス	9:20	ストレッチヨガ	ディープストレッチヨガ
9:30	9:30-10:30	9:30-10:30	9:30-10:30	9:30-10:30	9:30	9:30-10:30	9:30-10:30
9:40	Asami	Emika	Reiko	ATSUMI	9:40	Emika	Makiko
9:50	★★★★	★★	★★★★	★★★	9:50	★★	★★
10:00	5 Chiyomi				10:00		
10:10	体幹ストレッチ ★★★				10:10		
10:20					10:20		
10:30					10:30		
10:40					10:40		
10:50					10:50		
11:00					11:00		
11:10					11:10	身体ダイエットヨガ	リンパリラックスフローヨガ
11:20	赤子イバランス調整ヨガ	Mai'sスペシャル	ストレッチヨガ	プレミアムエイジングヨガ	11:20	11:20-12:20	11:20-12:20
11:30	11:30-12:30	11:30-12:30	11:30-12:30	11:30-12:30	11:30	Emika	Makiko
11:40	Mai	Mai	Reiko	Mai	11:40	★★★★	★★★
11:50	★★★★	★★★★	★★	★★★★	11:50		
12:00					12:00		
12:10					12:10		
12:20					12:20		
12:30					12:30		
12:40					12:40	12:45-13:45	12:45-13:45
12:50					12:50	カラーゲンシャバーサナヨガ	カラーゲンシャバーサナヨガ
13:00					13:00		
13:10					13:10		
13:20	コンディショニングストレッチ	ミュージックフロヨガ	代謝アップヨガ	ストレッチヨガ	13:20		
13:30	13:30-14:30	13:30-14:30	13:30-14:30	13:30-14:30	13:30		
13:40	Mai	Yuma	Tomomi	Asami	13:40		
13:50	★★	★★★★	★★★★	★★	13:50		
14:00		6・27: Arisa			14:00	コンディショニングストレッチ	ダイエットヨガ
14:10		デトックスヨガ			14:10	14:15-15:15	14:15-15:15
14:20					14:20	Mai	Hanako
14:30					14:30	★★	★★★★
14:40					14:40		
14:50					14:50		
15:00					15:00		
15:10					15:10		
15:20	アロマリラックスヨガ	スローフローヨガ	アロマリラックスヨガ	パワーヨガ	15:20		
15:30	15:30-16:30	15:30-16:30	15:30-16:30	15:30-16:30	15:30		
15:40	Makiko	Yuma	Tomomi	Aki	15:40		
15:50	★	★★	★	★★★★	15:50		
16:00		6・27: Arisa			16:00	ベーシックピラティス	アロマリラックス
16:10		スローフローヨガ			16:10	16:10-17:10	16:10-17:10
16:20					16:20	ATSUMI	Keyo
16:30					16:30	★★★★	★
16:40					16:40		
16:50	16:50-17:50	16:50-17:50	16:50-17:50		16:50		
17:00	カラーゲンシャバーサナヨガ	カラーゲンシャバーサナヨガ	カラーゲンシャバーサナヨガ		17:00		
17:10					17:10		
17:20					17:20		
17:30					17:30		
17:40					17:40		
17:50					17:50	アロマリラックスヨガ	体幹ストレッチ
18:00	リンパリラックスフローヨガ	ダイエットヨガ	体幹ストレッチ	ヨガベーシック	18:00	18:00-19:00	18:00-19:00
18:10	18:15-19:15	18:15-19:15	18:15-19:15	18:15-19:15	18:10	Asami	Chiyomi
18:20	Makiko	Avara	Chiyomi	Asami	18:20	★	★★★
18:30	★★★★	★★★★	★★★	★★★★	18:30		
18:40			7: ATSUMI	8: Avara	18:40		
18:50			体幹アップピラティス	ダイエットヨガ	18:50		
19:00			21: Naoko 体幹ストレッチ		19:00		
19:10					19:10		
19:20					19:20		
19:30					19:30		
19:40					19:40		
19:50	こりほぐしストレッチ	ストレッチヨガ	ストレッチボールリリース	7: アロマリラックスヨガ	19:50		
20:00	20:00-21:00	20:00-21:00	20:00-21:00	20:00-21:00	20:00		
20:10	ATSUMI	Avara	Koto	Asami	20:10		
20:20	★	★★	★	★	20:20		
20:30				8: Avara	20:30		
20:40				アロマリラックスヨガ	20:40		
20:50					20:50		
21:00					21:00		
21:10					21:10		
21:20					21:20		
21:30					21:30		
21:40					21:40		
21:50					21:50		



※ピンク色のクラス・・・カラーゲン岩盤ヨガ®です。