

# 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	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							
9:10	DoorOpen(9:10)	DoorOpen(9:10)	DoorOpen(9:10)	DoorOpen(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	ストレッチヨガ	ティンブストレッチヨガ	
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	
9:40	Asami	Emika	Reiko	ATSUMI	Emika	Makiko	
9:50	★★★★	★★	★★★★	★★★	★★	★★	
10:00	9:Chiyomi						
10:10	体幹ストレッチ ★★★						
10:20							
10:30							
10:40							
10:50							
11:00							
11:10					11:10	11:10	
11:20	ボディバランス調整ヨガ	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	11:20-12:20	11:20-12:20	
11:30	11:30-12:30	11:30-12:30	11:30-12:30	11:30-12:30	Emika	Makiko	
11:40	Mai	Mai	Reiko	Mai	★★★★	★★★★	
11:50	★★★	★★★★	★★	★★★★	11:50	11:50	
12:00					12:00	12:00	
12:10					12:10	12:10	
12:20					12:20	12:20	
12:30					12:30	12:30	
12:40					12:40	12:40	
12:50					12:50	12:50	
13:00					13:00	13:00	
13:10					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	13:20	
13:30	13:30-14:30	13:30-14:30	13:30-14:30	13:30-14:30	13:30	13:30	
13:40	Mai	Yuma	Tomomi	Asami	13:40	13:40	
13:50	★★	★★★★	★★★★	★★	13:50	13:50	
14:00		6:27:Anisa			14:00	14:00	
14:10		デトックスヨガ			14:10	14:10	
14:20					14:20	14:20	
14:30					14:30	14:30	
14:40					14:40	14:40	
14:50					14:50	14:50	
15:00					15:00	15:00	
15:10					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	15:20	
15:30	15:30-16:30	15:30-16:30	15:30-16:30	15:30-16:30	15:30	15:30	
15:40	Makiko	Yuma	Tomomi	Aki	15:40	15:40	
15:50	*	★★	*	★★★★	15:50	15:50	
16:00		6:27:Anisa			16:00	16:00	
16:10		スローフローヨガ			16:10	16:10	
16:20					16:20	16:20	
16:30					16:30	16:30	
16:40					16:40	16:40	
16:50	16:50-17:50	16:50-17:50	16:50-17:50	16:50-17:50	16:50	16:50	
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		17:00	17:00	
17:10					17:10	17:10	
17:20					17:20	17:20	
17:30					17:30	17:30	
17:40					17:40	17:40	
17:50					17:50	17:50	
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	
18:10	18:15-19:15	18:15-19:15	18:15-19:15	18:15-19:15	18:00-19:00	18:00-19:00	
18:20	Makiko	Chiyomi	Asami	Asami	18:10	18:10	
18:30	★★★★	★★★★	★★★	★★★	18:20	18:20	
18:40			7:ATSUMI	8:Avara	18:30	18:30	
18:50			体幹アップピラティス	ダイエットヨガ	18:40	18:40	
19:00			21:Naoko 体幹ストレッチ		18:50	18:50	
19:10					19:00	19:00	
19:20					19:10	19:10	
19:30					19:20	19:20	
19:40					19:30	19:30	
19:50	こりほくしストレッチ	ストレッチヨガ	ストレッチボールリリース	アロマリラックスヨガ	19:40	19:40	
20:00	20:00-21:00	20:00-21:00	20:00-21:00	20:00-21:00	19:50	19:50	
20:10	ATSUMI	Avara	Koto	Asami	20:00	20:00	
20:20	*	★★	*	*	20:10	20:10	
20:30				8:Avara	20:20	20:20	
20:40				アロマリラックスヨガ	20:30	20:30	
20:50					20:40	20:40	
21:00					20:50	20:50	
21:10					21:00	21:00	
21:20					21:10	21:10	
21:30					21:20	21:20	
21:40					21:30	21:30	
21:50					21:40	21:40	
					21:50	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11月スケジュール (10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。

11月	月	月祝	火	火祝	水	木	土	日	
日付	2・9・16・30	23	10・17・24	3	4・11・18・25	5・12・19・26	日付	7・14・21・28	1・8・15・22・29
9:00	DoorOpen(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	美Bodyヨガ	美Bodyヨガ	ストレッチヨガ	ストレッチヨガ	ダイエットヨガ	体幹アップピラティス	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	9:30-10:30
9:40	Sawa	Sawa	Emika	Emika	Reiko ○	ATSUMI	Emika	Makiko	
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'sスペシャル	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	骨盤ダイエットヨガ	リンパリラックスフローヨガ	
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	11:30-12:30
11:40	Mai ○	Mai ○	Mai	Mai	Reiko ○	Mai ○	Emika	Makiko	
11:50	★★★	★★★	★★★★	★★★★	★★	★★★★	★★★★	★★★	
12:00									
12:10									
12:20									
12:30									
12:40							12:45-13:45	12:45-13:45	
12:50							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	
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	代謝アップヨガ	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 ○	Asami ○			
13:50	★★	★★	★★★★	★★★★	★★★★	★★			
14:00									
14:10							ヨガベーシック	ダイエットヨガ	
14:20							14:15-15:15	14:15-15:15	
14:30							Asami ○	8:15 Hanako ○	
14:40							★★★	★★★★	
14:50								I.Emika	
15:00								22:29 Ayara ○	
15:10									
15:20	アロマリラックスヨガ	アロマリラックスヨガ	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							ベーシックピラティス	アロマリラックスヨガ	
16:20							16:10-17:10	16:10-17:10	
16:30							ATSUMI	Kave	
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	リンパリラックスフローヨガ			ダイエットヨガ					
17:30	17:30-18:30			17:30-18:30					
17:40	Makiko			Ayara ○					
17:50	★★★			★★★★					
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		アロマリラックスヨガ	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	18:00-19:00
18:20	Makiko		Ayara ○		Chiyomi	Asami ○		Asami ○	Chiyomi
18:30	★★★★		★★★★		★★★	★★★	★	★★★	★★★
18:40									
18:50									
19:00									
19:10									
19:20									
19:30									
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	アロマリラックスヨガ			
20:00	20:00-21:00		20:00-21:00		20:00-21:00	20:00-21:00			
20:10	ATSUMI		Ayara ○		Koto	Asami ○			
20:20	★		★★		★	★			
20:30									
20:40									
20:50									
21:00									
21:10									
21:20									
21:30									
21:40									
21:50									



※ピンク色のクラスはコラーゲン岩盤ヨガ®のクラスです。  
 ※インストラクター名の後の○は養成生対象のクラスです。