

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									
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	
9:40	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	
11:40	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スナヨガ	コラーゲンシャバースナヨガ	
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スナヨガ		コラーゲンシャバースナヨガ		コラーゲンシャバースナヨガ				
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。

WAYAN RESORT YOGA 2020年12月スケジュール (11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。

12月	月	火	水	木	土	日	
日付	7・14・21	1・8・15・22	2・9・16・23	3・10・17・24	日付	5・12・19・26	6・13・20・27
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	美Bodyヨガ	ストレッチヨガ	ダイエットヨガ	体幹アップビラティス	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	Sewa	Emika	Reiko, O	Atsumi	9:40 Emika	Makiko	
9:50	★★★	★★	★★★★	★★★	9:50 ★★	★☆☆	
10:00					10:00		
10:10					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	骨盤ダイエットヨガ	
11:20	ビラティス de yoga	Mai, esスペシャル	ストレッチヨガ	ストレッチヨガ	11:20-12:20	リンパリラクスマローヨガ	
11:30	11:30-12:30	11:30-12:30	11:30-12:30	11:30-12:30	11:30 Emika	11:30-12:30	
11:40	Mai, O	Mai	Reiko, O	Asami, O	11:40 ★★★★★	★★★	
11:50	★★★	★★★★	★★	★★	11:50		
12:00	21-Asami ストレッチヨガ				12:00		
12:10	★★				12:10		
12:20					12:20		
12:30					12:30		
12:40					12:40	12:45-13:45	
12:50					12:50	カラーゲンシャバーサナヨガ	
13:00					13:00	12:45-13:45	
13:10					13:10	カラーゲンシャバーサナヨガ	
13:20	コンディショニングストレッチ	ミュージックフロ योग	代謝アップヨガ	プレミアムエイジングヨガ	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, O	Yuma, O	Tomomi, O	Mai	13:40		
13:50	★★★	★★★★	★★★★	★★★★	13:50		
14:00	21-Asami ヨガベーシック				14:00	コンディショニングストレッチ	
14:10	★★★				14:10	シェイプアップビラティス	
14:20					14:20	14:15-15:15	
14:30					14:30	Atsumi	
14:40					14:40	★★★	
14:50					14:50	★★★★	
15:00					15:00		
15:10					15:10		
15:20	アロマリラクスマローヨガ	スローフローヨガ	アロマリラクスマローヨガ	骨盤調整ヨガ	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, O	Tomomi, O	Aki, O	15:40		
15:50	★	★★	★	★★★	15:50		
16:00					16:00	ベーシックビラティス	
16:10					16:10	アロマリラクスマローヨガ	
16:20					16:20	16:10-17:10	
16:30					16:30	Atsumi	
16:40					16:40	★★★★	
16:50	16:50-17:50	16:50-17:50	16:50-17:50		16:50	5-Asami 代謝アップヨガ	
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	アロマリラクスマローヨガ	
18:00	リンパリラクスマローヨガ	ダイエットヨガ	体幹ストレッチ	ヨガベーシック	18:00	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	18:10	18:00-19:00	
18:20	Makiko	Avara, O	Chiyomi	Asami, O	18:20	Asami, O	
18:30	★★★	★★★★	★★★	★★★	18:30	★	
18:40			9 Atsumi		18:40	★★★★	
18:50					18:50		
19:00					19:00		
19:10					19:10		
19:20					19:20		
19:30					19:30		
19:40					19:40		
19:50					19:50		
20:00	よ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	アロマリラクスマローヨガ	20:00		
20:10	20:00-21:00	20:00-21:00	20:00-21:00	20:00-21:00	20:10		
20:20	Atsumi	Avara, O	Koto	Asami, O	20:20		
20:30	★	★★	★	★	20:30		
20:40					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		



※ピンク色のクラスはカラーゲン岩盤ヨガ®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。