

WAYAN RESORT YOGA 2021年 1月スケジュール (12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。

1月	月	月祝	火	水	木	日付	土	日
	4・18・25	11	5・12・19・26	6・13・20・27	7・14・21・28	日付	9・16・23・30	10・17・24・31
9:00						9:00		
9:10	DoorOpen(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	美Body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	骨盤ダイエットヨガ	ディープフローヨガ
9:30	9:30-10:30	9:30-10:30	9:30-10:30	9:30-10:30	9:30-10:30	9:30	9:30-10:30	9:30-10:30
9:40	Sawa	Sawa	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		
11:20	ピラティスde.vega	ピラティスde.vega	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	ストレッチヨガ	リンパリラクスマッサージ
11:30	11:30-12:30	11:30-12:30	11:30-12:30	11:30-12:30	11:30-12:30	11:30	11:20-12:20	11:20-12:20
11:40	Mai O	Mai O	Mai	Reiko O	Mai O	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	コラーゲンシャバ-サナヨガ	コラーゲンシャバ-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	コンディショニングストレッチ	ミュージックフローヨガ	代謝アップヨガ	ヨガベーシック	13:20		
13:30	13:30-14:30	13:30-14:30	13:30-14:30	13:30-14:30	13:30-14:30	13:30		
13:40	Mai O	Mai O	Yuma O	Tomomi O	Asami O	13:40		
13:50	★★★	★★★	★★★★	★★★★	★★★	13:50		
14:00			26:Emika 骨盤ダイエットヨガ			14:00	コンディショニングストレッチ	アロマリラクスマッサージ
14:10			★★★★			14:10	14:15-15:15	14:15-15:15
14:20						14:20	Mai	Kayo
14:30						14:30	★★★	★
14:40						14:40		
14:50						14:50		
15:00						15:00		
15:10						15:10		
15:20	アロマリラクスマッサージ	アロマリラクスマッサージ	ストレッチヨガ	アロマリラクスマッサージ	ストレッチヨガ	15:20		
15:30	15:30-16:30	15:30-16:30	15:30-16:30	15:30-16:30	15:30-16:30	15:30		
15:40	Makiko	Makiko	Yuma O	Tomomi O	Asami O	15:40		
15:50	★	★	★★	★	★★	15:50		
16:00			26:Emika			16:00	代謝アップヨガ	体幹アップピラティス
16:10						16:10	16:10-17:10	16:10-17:10
16:20						16:20	Asami	Atsumi
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	コラーゲンシャバ-サナヨガ		コラーゲンシャバ-サナヨガ	コラーゲンシャバ-サナヨガ		17:00		
17:10						17:10		
17:20		ムーンフローヨガ				17:20		
17:30		17:30-18:30				17:30		
17:40		Makiko				17:40		
17:50		★★★				17:50	アロマリラクスマッサージ	こりほくストレッチ
18:00	ムーンフローヨガ		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		18:16-19:15	18:15-19:15	18:15-19:15	18:10	Asami O	Atsumi
18:20	Makiko		Avara O	Chiyomi	Asami O	18:20	★	★
18:30	★★★		★★★★	★★★	★★★	18:30		
18:40				13: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	こりほくストレッチ		アロマリラクスマッサージ	ストレッチボールリリース	ストレッチリリースヨガ	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 O	Koto	Natsumi	20:10		
20:20	★		★	★	★★	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。