

# WAYAN RESORT YOGA 2021年 2月スケジュール (1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	火	火祝	水	木	木祝	日付	土	日
日付	1・8・15・22	2・9・16	23	3・10・17・24	4・18・25	11	日付	6・13・20・27	7・14・21・28
9:00							9:00		
9:10	DoorOpen(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							9:20		
9:30	美足のヨガ	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	体幹アップピラティス	9:30	骨盤ダイエットヨガ	ディープフローヨガ
9:40	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	9:30-10:30	9:30-10:30
9:50	Sawa	Emika	Emika	Reiko	Atsumi	Atsumi	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	ストレッチヨガ	リンパリラックスフローヨガ
11:20	ピラティスde yoga	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	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	11:30-12:30	11:30-12:30	11:30	Emika	Makiko
11:40	Mai	Mai	Mai	Reiko	Mai	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		
12:50							12:50	12:45-13:45	12:45-13:45
13:00							13:00	コラーゲンシャババーサナヨガ	コラーゲンシャババーサナヨガ
13:10							13:10		
13:20	コンディショニングストレッチ	ミュージックフローヨガ	ミュージックフローヨガ	代償アップヨガ	ヨガベーシック	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	13:30-14:30	13:30		
13:40	Mai	Yuma	Yuma	Terumi	Asami	Asami	13:40		
13:50	***	***	***	***	**	**	13:50		
14:00							14:00	コンディショニングストレッチ	アロマリラックスヨガ
14:10							14:10	14:15-15:15	14:15-15:15
14:20							14:20	Mai	Kevo
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	ストレッチヨガ	ストレッチヨガ	アロマリラックスヨガ	ストレッチヨガ	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	15:30-16:30	15:30		
15:40	Makiko	Yuma	Yuma	Tomomi	Asami	Asami	15:40		
15:50	*	**	**	*	**	**	15:50		
16:00							16:00	代償アップヨガ	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	コラーゲンシャババーサナヨガ	コラーゲンシャババーサナヨガ		コラーゲンシャババーサナヨガ			17:00		
17:10							17:10		
17:20		ダイエットヨガ				ストレッチリリースヨガ	17:20		
17:30		17:30-18:30				17:30-18:30	17:30		
17:40		Ayara				Natsumi	17:40		
17:50		***				**	17:50	アロマリラックスヨガ	こりほくしストレッチ
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	18:15-19:15		18:15-19:15	18:15-19:15		18:10	Asami	Atsumi
18:20	Makiko	Ayara		Chiyomi	Asami		18:20	*	*
18:30	***	***		***	***		18:30		
18:40							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	こりほくしストレッチ	アロマリンパヨガ		ストレッチポールリリース	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	Ayara		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○は養生対象のクラスです。

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

i j Skl PmnQopqk Sr st uv wx yz { | } - r - yz

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



! " # \$ % & ' ( ) \* + , - . / 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9  
! : 2 ; < = ; > 1 . ? > @ A 2 B C D E F = ; > 1 7 8 9  
! G 2 1 H > ; H @ I = J = K . L M N O = ; > 1 7 8 9