ワヤンリゾートヨガ　2025年7月スケジュール（6月24日更新）

7.14.28 月曜日	21 祝日月曜日	1.8.15.22.29 火曜日	2.9.16.23.30 水曜日	3.10.17.24.31 木曜日	5.12.19.26 土曜日	6.13.20.27 日曜日
9：30-10：30 ビギナーヨガ Fuku　★ 28 Mami ストレッチヨガ★1	9：30-10：30 ジェントルフロー Koto　★★☆	9：30-10：30 スタンディングピラティス Mai　★★★☆ 8 Akiko ストレッチポールピラティス★3	9：30-10：30 ストレッチヨガ Reiko　★★☆	9：30-10：30 コリほぐしピラティス Sena　★★	9：30-10：30 代謝アップヨガ Akiko ★★★☆	9：30-10：30 モーニングフローヨガ Makiko ★★☆
11：30-12：30 腹筋美尻シェイプアップヨガ Mai　★★★☆ 7 Mami 自律神経を整えるヨガ★3	11：30-12：30 腹筋美尻シェイプアップヨガ Mai　★★★☆	11：30-12：30 美ボディメイクヨガ Yuri ★★★☆	11：30-12：30 ビギナーヨガ Reiko　★★	11：45-12：45 リハビリヨガ Mai　★★★☆～ 3.10 Sena リズムダンスストレッチ★2.5	11：20-12:20 ストレッチヨガ Mami　★	11：20-12：20 ヒップアップボクササイズ Eriko　★★★
13：15-14：15 Slim back Pilates Mai　★★★ 7 Mami ストレッチヨガ★1	13：15-14：15 ピラティスビギナー Mai　★★	13：30-14：30 コラーゲンシャバーサナヨガ	13：30-14：30 Slim back Pilates Mai　★★★ 2.9 Koto リラックスヨガ★	13：45-14：45 ミュージックフロー Yuri　★★★	13：00-14：00 コラーゲンシャバーサナヨガ	13：00-14：00 コラーゲンシャバーサナヨガ
15：30-16：30 アロマリフレッシュヨガ Hana　★★	15：30-16：30 アロマリフレッシュヨガ Hana　★★	15：30-16：30 コリほぐしストレッチポールヨガ Yumiko　★☆ 22　調整中	15：30-16：30 優しいダイエットヨガ Koto　★★★	15：30-16：30 骨盤調整ヨガ Hana ★★	14：30-15：30 Slim back Pilates Mai ★★★ 12.26 Ayara 背中美人ヨガ★3.5	14：30-15：30 体幹アップピラティス Sena　★★ 20 Mai Slim back pilates★3
17:00～18：00 定期メンテナンス ※レッスンはありません。	17：30-18：30 Slim back pilates Mai　★★★	17:00～18：00 定期メンテナンス ※レッスンはありません。	16：50-17：50 コラーゲンシャバーサナヨガ	16：50-17：50 コラーゲンシャバーサナヨガ	16：10-17：10 開脚バランスヨガ Mami　★★☆	16：10-17：10 ストレッチヨガ Chiaki　★★☆
18：30-19：30 ストレッチポールピラティス Akiko　★★★		18：30-19：30 リズムダンスストレッチ Sena　★★☆ 22 Mai Slim back pilates★3	18：30-19：30 はじめてのアシュタンガヨガ Yuka　★★★☆ 30 Mai Slim back pilates★3	18：30-19：30 自律神経を整えるヨガ Mami　★★★ 10.24 Asami ボディメイクヨガ★3	18：00-19：00 骨盤調整ヨガ Chee　★★ 12 Makiko アロマリラックスヨガ★	18：00-19：00 アンチエイジングヨガ Akiko　★★
20：00～21：00 ツイスト＆ストレッチヨガ Akiko　★☆		20：00～21：00 快眠ストレッチヨガ Sawa　★☆	20：00～21：00 こりほぐしヨガ Chee　★	20：00～21：00 バレエストレッチ Sachie　★★		

※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。あらかじめご了承くださいませ。
※ピンク色のクラスはコラーゲンランプ点灯のクラスです。
★はレッスン強度（運動量、難易度）の表記になります。
★1～2優しい
★3　運動量、難易度が1段階上がる
★4～5　運動量、難易度高め