

WAYAN RESORT YOGA 2021年 3月スケジュール (2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。

日付	月				日付	日	
	1・8・15・22・29	2・9・16・23・30	3・10・17・24・31	4・11・18・25		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)	9:10	DoorOpen(9:10)	DoorOpen(9:10)
9:20	善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	9:30-10:30	9:30-10:30
9:40	Sawa	Emika	Reiko ○	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	ストレッチヨガ	リンパリラクセーションヨガ
11:20	ピラティスde yoga	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	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	Emika	Makiko
11:40	Mai ○	Mai	Reiko ○	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	12:45-13:45	12:45-13:45
12:50					12:50	コラーゲンシャバナーサナヨガ	コラーゲンシャバナーサナヨガ
13:00					13:00		
13:10					13:10		
13:20					13:20		
13:30	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	13:30		
13:40	13:30-14:30	13:30-14:30	13:30-14:30	13:30-14:30	13:40		
13:50	Mai ○	Yuma ○	Tomomi ○	Asami ○	13:50		
14:00	★★★	★★★★	★★★★	★★★	14:00	コンディショニングストレッチ	リフレッシュからほぐしヨガ
14:10					14:10	14:15-15:15	14:15-15:15
14:20					14:20	Mai ○	Kave
14:30					14:30	★★★	*
14:40					14:40		7: Hanako
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	アロマリラックスヨガ	骨盤調整ストレッチヨガ	15:20		
15:30	15:30-16:30	15:30-16:30	15:30-16:30	15:30-16:30	15:30		
15:40	Makiko	Yuma ○	Tomomi ○	Asami ○	15:40		
15:50	*	★★	*	★★	15:50		
16:00					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		
17:00	コラーゲンシャバナーサナヨガ	コラーゲンシャバナーサナヨガ	コラーゲンシャバナーサナヨガ	17:00			
17:10					17:10		
17:20					17:20		
17:30					17:30		
17:40					17:40		
17:50					17:50	アロマリラックスヨガ	こりほぐしストレッチ
18:00	免疫ケアアップヨガ	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	18:10-19:15	18:15-19:15	18:15-19:15	18:15-19:15	18:10	Asami ○	Atsumi
18:20	Makiko	Avara ○	Chiyomi	Asami ○	18:20	*	*
18:30	★★★	★★★★	★★★★	★★★	18:30		
18:40			S: 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	こりほぐしストレッチ	アロマリンパヨガ	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 ○	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		



※感染症対策として受付開始はレッスン20分前です。
 ※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。

WAYAN RESORT YOGA 2021年 4月スケジュール (3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。ご了承くださいませ。

日付	月 5・12・19・26	火 6・13・20・27	水 7・14・21・28	木 1・8・15・22	木 29	日付	土 3・10・17・24	日 4・11・18・25
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	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	9:20	骨盤ダイエットヨガ	ティーフローヨガ
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	Emika	Reiko ○	Atsumi	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	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	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	Emika	Makiko
11:40	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	12:45-13:45	12:45-13:45
12:50						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						13:00		
13:10						13:10		
13:20	コンディショニングストレッチ	ミュージックフィールヨガ	代謝アップヨガ	ヨガベーシック	コンディショニングストレッチ	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 ○	Yuma ○	Tomomi ○	Asami ○	Mai ○	13:40		
13:50	★★★★	★★★★	★★★★	★★★	★★★★	13:50		
14:00						14:00	コンディショニングストレッチ	リフレッシュからだほぐしヨガ
14:10						14:10	14:15-16:15	14:15-16:15
14:20						14:20	Mai ○	
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	アロマリラックスヨガ	骨盤調整ストレッチヨガ	骨盤ダイエットヨガ	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	Yuma ○	Tomomi ○	Asami ○	Emika	15:40		
15:50	★	★★	★	★★	★★★★	15:50		
16:00						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		
17:10						17:10		
17:20						17:20	ストレッチヨガ	
17:30						17:30	17:30-18:30	
17:40						17:40	Emika	
17:50						17:50	★★	
18:00	免疫力アップヨガ	ダイエットヨガ	体幹ストレッチ	ヨガベーシック		18:00	アロマリラックスヨガ	こりほぐしストレッチ
18:10	18:15-19:15	18:15-19:15	18:15-19:15	18:15-19:15		18:00	18:00-19:00	18:00-19:00
18:20	Makiko	Ayera ○	Chiyomi	Asami ○		18:10	Asami ○	Atsumi
18:30	★★★★	★★★★	★★★★	★★★★		18:20	★	★
18:40						18:30		
18:50						18:40		
19:00						18:50		
19:10						19:00		
19:20						19:10		
19:30						19:20		
19:40						19:30		
19:50	こりほぐしストレッチ	アロマリンパヨガ	ストレッチボールリリース	ストレスリリースヨガ		19:40		
20:00	20:00-21:00	20:00-21:00	20:00-21:00	20:00-21:00		20:00		
20:10	Atsumi	Ayera ○	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		



※感染症対策として受付開始はレッスン20分前です。
 ※ピンク色のクラスはコラーゲン若盤ヨガ®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。