

# WAYAN RESORT YOGA 2021年 5月スケジュール (4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		火		水		木		土		日付
	10-17-24-31	3	11-18-25	4	12-19-26	5	6-13-20-27	1-8-15-22-29	2-9-16-23-30		
8:00											8:00
8:10	DoorOpen(9:10)	DoorOpen(9:10)	DoorOpen(9:10)	DoorOpen(9:10)	DoorOpen(9:10)	DoorOpen(9:10)	DoorOpen(9:10)	DoorOpen(9:10)	DoorOpen(9:10)	DoorOpen(9:10)	8:10
8:20	美Bodyヨガ	美Bodyヨガ	ストレッチヨガ	ストレッチヨガ	岩盤ダイエットヨガ	岩盤ダイエットヨガ	体幹アップピラティス	岩盤ダイエットヨガ	体幹アップピラティス	岩盤ダイエットヨガ	8:20
8:30	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	9:30-10:30	9:30-10:30	8:30
8:40	Sawa	Sawa	Emika	Emika	Reiko ○	Reiko ○	Atsumi	Atsumi	Emika	Makiko	8:40
8:50	★★★★☆	★★★★☆	★★	★★	★★★★☆	★★★★☆	★★★	★★★★☆	★★★★☆	★★★	8:50
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.yoga	体幹アップピラティス	岩盤スリムアップ	岩盤スリムアップ	ストレッチヨガ	ストレッチヨガ	プレミアムエイジングヨガ®	ストレッチヨガ	プレミアムエイジングヨガ®	ストレッチヨガ	11:20
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	11:30-12:30	11:30-12:30	11:30-12:30	11:30-12:30	11:30
11:40	Mai ○	Atsumi	Mai ○	Mai ○	Reiko ○	Reiko ○	Mai ○	Mai ○	Emika	Makiko	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
13:00											13:00
13:10											13:10
13:20	美姿勢ピラティス	ピギナーピラティス	ミュージックフィニールヨガ	ミュージックフィニールヨガ	代謝アップヨガ	代謝アップヨガ	ヨガベーシック	代謝アップヨガ	ピギナーピラティス	ピギナーピラティス	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	13:30-14:30	13:30-14:30	13:30-14:30	13:30-14:30	13:30
13:40	Mai ○	Atsumi	Yuma ○	Yuma ○	Tomomi ○	Tomomi ○	Asami ○	Asami ○	Mai ○	Mai ○	13:40
13:50	★★★	★★	★★★★☆	★★★★☆	★★★★☆	★★★★☆	★★★	★★★	★★★	★★★	13:50
14:00											14:00
14:10											14:10
14:20											14:20
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	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	アロマリラックスヨガ	骨盤調整ストレッチヨガ	アロマリラックスヨガ	アロマリラックスヨガ	アロマリラックスヨガ	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	15:30-16:30	15:30-16:30	15:30-16:30	15:30-16:30	15:30
15:40	Makiko	Makiko	Yuma ○	Yuma ○	Tomomi ○	Tomomi ○	Asami ○	Asami ○	Makiko	Makiko	15:40
15:50	★	★	★★	★★	★	★	★★	★★	★	★	15:50
16:00											16:00
16:10											16:10
16:20											16:20
16:30											16:30
16:40											16:40
16:50	16:50-17:50	16:50-17:50	16:50-17:50	16:50-17:50	16:50-17:50	16:50-17:50	16:50-17:50	16:50-17:50	16:50-17:50	16:50-17:50	16:50
17:00	コラーゲンシャバナーサヨガ	コラーゲンシャバナーサヨガ	コラーゲンシャバナーサヨガ	コラーゲンシャバナーサヨガ	コラーゲンシャバナーサヨガ	コラーゲンシャバナーサヨガ	コラーゲンシャバナーサヨガ	コラーゲンシャバナーサヨガ	コラーゲンシャバナーサヨガ	コラーゲンシャバナーサヨガ	17:00
17:10											17:10
17:20											17:20
17:30											17:30
17:40											17:40
17:50											17:50
18:00											18:00
18:10	免疫カアップヨガ	免疫カアップヨガ	岩盤ダイエットヨガ	岩盤ダイエットヨガ	体幹ストレッチ	体幹ストレッチ	ヨガベーシック	免疫カアップヨガ	免疫カアップヨガ	免疫カアップヨガ	18:10
18:20	18:15-19:15	18:15-19:15	18:15-19:15	18:15-19:15	18:15-19:15	18:15-19:15	18:15-19:15	18:15-19:15	18:15-19:15	18:15-19:15	18:20
18:30	Makiko	Makiko	Ayara ○	Ayara ○	Chiyomi	Chiyomi	Asami ○	Asami ○	Makiko	Makiko	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											19:50
20:00	こりほぐしストレッチ	こりほぐしストレッチ	アロマリンパヨガ	アロマリンパヨガ	ストレッチボールリリース	ストレッチボールリリース	ストレスリリースヨガ	こりほぐしストレッチ	こりほぐしストレッチ	こりほぐしストレッチ	20:00
20:10	20:00-21:00	20:00-21:00	20:00-21:00	20:00-21:00	20:00-21:00	20:00-21:00	20:00-21:00	20:00-21:00	20:00-21:00	20:00-21:00	20:10
20:20	Atsumi	Atsumi	Ayara ○	Ayara ○	Kato	Kato	Natsumi	Natsumi	Atsumi	Atsumi	20:20
20:30	★	★	★	★	★	★	★★	★★	★	★	20:30
20:40											20:40
20:50											20:50
21:00											21:00



※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○は養成生対象のクラスです。