

WAYAN RESORT YOGA 2021年 7月スケジュール (6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 1.8.15.29	木祝 22	日付	土 3.10.17.24.31	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	代謝アップヨガ	スタンディングピラティス	岩盤ダイエットヨガ	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	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	Asami ○	Mai ○	Reiko ○	Atsumi	Atsumi	9:40	Emika	Makiko
9:50	★★★☆☆	★★★	★★★★	★★★	★★★	9:50	★★★★	★★
10:00	12: Mai 美姿勢ピラティス	13: Koto ○				10:00		
10:10		モーニングフローヨガ				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	こりほぐしヨガ	ビューティーフローヨガ	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 ○	Sawa	Reiko ○	Mai ○	Mai ○	11:40	★★	★★★
11:50	★★	★★	★★	★★★★	★★★★	11:50		
12:00	12: Asami ○			15: Atsumi		12:00		
12:10	ヨガベーシック★★★			ピギナーピラティス★★		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	美姿勢ピラティス	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	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 ○	Yuma ○	Tomomi ○	Asami ○	Mai ○	13:40		
13:50	★★★	★★★★	★★★★	★★★	★★★	13:50		
14:00	12: Asami 代謝アップヨガ					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	14:15-15:15	14:15-15:15
14:20						14:20	Mai ○	Kayo
14:30						14:30	★★★	★
14:40						14:40	17: Asami ヨガベーシック	
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	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		
15:40	Makiko	Yuma ○	Tomomi ○	Asami ○	Koto ○	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					マインドフルネスフローヨガ	17:20		
17:30					17:30-18:30	17:30		
17:40					Natsumi ○	17:40		
17:50					★★★★	17:50	アロマリラックスヨガ	こりほぐしピラティス
18:00	マインドフルネスフローヨガ	岩盤ダイエットヨガ	スタイルアップピラティス	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	Natsumi ○	Ayara ○	Chivomi	Asami ○		18:20	★	★
18:30	★★★★	★★★★	★★★	★★★		18:30		
18:40		6: Mai プレミアムエイジングヨガ	7-14: Atsumi			18:40	17: Koto	
18:50		13: Asami				18:50		
19:00						19:00		
19:10						19:10		
19:20						19:20		
19:30						19:30		
19:40						19:40		
19:50	こりほぐしピラティス	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		19:50		
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		6-13: Asami	14-28: アロマキャンドルヨガ			20:30		
20:40		ストレッチヨガ ★★	★★			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。
 ※養成スクールの方へ・インストラクター名の後の○は養成生対象のクラスです。(全てのお客様がご利用いただけます)

WAYAN RESORT YOGA 2021年 8月スケジュール (7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 2.16.23.30	月 9(祝)	火 3.10.17.24.31	水 4.11.18.25	木 5.12.19.26	日付	土 7.21.28	日 1.8.22.29
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	代謝アップヨガ	体の使い方ヨガ	スタンディングピラティス	岩盤ダイエットヨガ	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	Asami ○	Mai○	Mai ○	Reiko ○	Atsumi	9:40	Emika	Makiko
9:50	★★★★☆	★★★	★★★	★★★★	★★★	9:50	★★★★	★★
10:00			3:Koto ○		19:Mai	10:00		
10:10			モーニングフローヨガ		美姿勢ピラティス	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	こりほぐしヨガ	こりほぐしヨガ	ビューティーフローヨガ	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	11:30-12:30	11:30	Emika	Makiko
11:40	Mai ○	Mai ○	Sawa	Reiko ○	Mai ○	11:40	★★	★★★
11:50	★★	★★	★★	★★	★★★★	11:50		
12:00	2:Asaim ○					12:00		
12:10	ストレッチヨガ					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	コラーゲンシャバーサナヨガ	コラーゲンシャバーサナヨガ
13:10						13:10		
13:20	美姿勢ピラティス	ジェントルフローヨガ	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	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	Koto ○	Yuma ○	Tomomi ○	Asami ○	13:40		
13:50	★★★	★★★	★★★★	★★★★☆	★★★	13:50		
14:00	2:Atsumi					14:00	美姿勢ピラティス	リフレッシュからほぐしヨガ
14:10	スタイルアップピラティス					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	アロマリラクソスヨガ	アロマリラクソスヨガ	ストレッチヨガ	アロマリラクソスヨガ	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	15:30-16:30	15:30		
15:40	Makiko	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			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		疲労回復リフレッシュヨガ				17:20		
17:30		17:30-18:30				17:30		
17:40		Koto ○				17:40		
17:50		★★★				17:50	アロマリラクソスヨガ	こりほぐしピラティス
18:00	疲労回復リフレッシュヨガ		岩盤ダイエットヨガ	スタイルアップピラティス	マインドフルネスフローヨガ	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	Koto ○	Ayara ○	Ayara ○	Chiyomi	Natsumi ○	18:20	★	★
18:30	★★★	★★★★	★★★★	★★★	★★★★☆	18:30		
18:40				25: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	こりほぐしピラティス	アロマリナバヨガ	ストレッチボールリリース	ストレスリリースヨガ		19:50		
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			11:25 アロンキヤンドルヨガ			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。ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。
 ※ピンク色のクラスはコラーゲン岩盤ヨガ®のクラスです。
 ※養成スクールの方へ・・・インストラクター名の後の○は養成生対象のクラスです。(全てのお客様がご利用いただけます)