

	6・13・27 月曜日	20(祝) 月曜日	7・14・21・28 火曜日	1・8・15・22・29 水曜日	2・9・16・30 木曜日	23(祝) 木曜日	4・11・18・25 土曜日	5・12・19・26 日曜日	
9:00	DoorOpen(9:10) 9:30-10:30	DoorOpen(9:10) 9:30-10:30	DoorOpen(9:10) 9:30-10:30	DoorOpen(9:10) 9:30-10:30	DoorOpen(9:10) 9:30-10:30	DoorOpen(9:10) 9:30-10:30	DoorOpen(9:10) 9:30-10:30	DoorOpen(9:10) 9:30-10:30	9:00
9:30	代謝アップヨガ Asami ○ ★★★★☆	コアビューティーヨガ Satoko ★★★★	スタンディングピラティス Mai ★★★★ 21: モーニングフローヨガ Koto ○	岩盤ダイエツトヨガ Reiko ○ ★★★★	体幹アップピラティス Atsumi ★★★★	体幹アップピラティス Atsumi ★★★★	骨盤ダイエツトヨガ Emika ★★★★★	ディープフローヨガ Makiko ★★★ 26: ストレッチヨガ Emika	9:30
10:00									10:00
10:30									10:30
11:00									11:00
11:30	こりほくしヨガ Mai ○ ★★ 27: ストレッチヨガ Asami	ストレスリリースヨガ Natsumi ○ ★★	ビューティーフローヨガ Sawa ★★	ストレッチヨガ Reiko ○ ★★	プレミアムエイジングヨガ® Mai ○ ★★★★★	岩盤ダイエツトヨガ Asami ○ ★★★★★	ストレッチヨガ Emika ★★	リンパリラクソロジー Makiko ★★★★ 26: Emika	11:30
12:00									12:00
12:30									12:30
13:00									13:00
13:30	美姿勢ピラティス Mai ★★★★ 27: リンパリラクソロジー Makiko	マインドフルネスフローヨガ Nastumi ○ ★★★★☆	ミュージックフィールヨガ Yuma ○ ★★★★★	代謝アップヨガ Tomomi ○ ★★★★☆	ヨガベーシック Asami ○ ★★★★	ヨガベーシック Asami ○ ★★★★			13:30
14:00									14:00
14:30									14:30
15:00									15:00
15:30	アロマリラクソロジー Makiko ★	アロマリラクソロジー Makiko ★	ストレッチヨガ Yuma ○ ★★	アロマリラクソロジー Tomomi ○ ★	骨盤調整ストレッチヨガ Asami ○ ★★	ストレスリリースヨガ Natsumi ○ ★★			15:30
16:00									16:00
16:30									16:30
17:00									17:00
17:30		疲労回復リフレッシュヨガ Koto ○ ★★★★							17:30
18:00	疲労回復リフレッシュヨガ Koto ○ ★★★★								18:00
18:30			岩盤ダイエツトヨガ Ayara ○ ★★★★★	スタイルアップピラティス Chiyomi ★★★★	マインドフルネスフローヨガ Natsumi ○ ★★★★☆				18:30
19:00									19:00
19:30									19:30
20:00	こりほくしピラティス Atsumi ★								20:00
20:30			アロマリナーヨガ Ayara ○ ★	ストレッチポールリリース Koto ○ ★	ストレッチポールリリース Natsumi ○ ★★				20:30
21:00				8・22: アロマキャンドルヨガ ★★					21:00

※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。  
 ※ピンク色のクラスはカラーゲン岩盤ヨガ®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)

	4・11・18・25 月曜日	5・12・19・26 火曜日	6・13・20・27 水曜日	7・14・21・28 木曜日	2・9・16・23・30 土曜日	3・10・17・24・31 日曜日	
9:00	DoorOpen(9:10) 9:30-10:30	DoorOpen(9:10) 9:30-10:30	DoorOpen(9:10) 9:30-10:30	DoorOpen(9:10) 9:30-10:30	DoorOpen(9:10) 9:30-10:30	DoorOpen(9:10) 9:30-10:30	9:00
9:30	代謝アップヨガ Asami ○ ★★★★☆	スタンディングピラティス Mai ★★★★	岩盤ダイエットヨガ Reiko ○ ★★★★	体幹アップピラティス Atsumi ★★★★	岩盤パワ Yoga Yuna ★★★★★	ディープフローヨガ Makiko ★★	9:30
10:00							10:00
10:30							10:30
11:00	11:30-12:30	11:30-12:30	11:30-12:30	11:30-12:30	11:20-12:20	11:20-12:20	11:00
11:30	美尻&筋膜リリースヨガ Mai ○ ★★☆	美ボディメイクヨガ Sawa ★★★★☆	ストレッチヨガ Reiko ○ ★★	プレミアムエイジングヨガ® Mai ○ ★★★★	美姿勢ピラティス Mai ★★★★	リンパリラックスフローヨガ Makiko ★★★★	11:30
12:00							12:00
12:30					12:45-13:45	12:45-13:45	12:30
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	13:00
13:30	13:30-14:30	13:30-14:30	13:30-14:30	13:30-14:30			13:30
13:30	美姿勢ピラティス Mai ★★★★	ミュージックフィールヨガ Yuma ○ ★★★★	代謝アップヨガ Tomomi ○ ★★★★☆	ヨガベーシック Tomomi ○ ★★★★			13:30
14:00					14:15-15:15	14:15-15:15	14:00
14:30					コアフローヨガ Wakana ★★★★☆	リフレッシュからだほくしヨガ Kayo ★	14:30
15:00							15:00
15:30	15:30-16:30	15:30-16:30	15:30-16:30	15:30-16:30			15:30
15:30	アロマリラックスヨガ Makiko ★	ストレッチヨガ Yuma ○ ★★	アロマリラックスヨガ Tomomi ○ ★	骨盤調整ストレッチヨガ Asami ○ ★★			15:30
16:00							16:00
16:30		16:50-17:50	16:50-17:50	16:50-17:50	16:10-17:10	16:10-17:10	16:30
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	代謝アップヨガ Asami ○ ★★★★☆ 16: Mai	体幹アップピラティス Atsumi ★★★★	17:00
17:30							17:30
18:00	18:15-19:15	18:15-19:15	18:15-19:15	18:15-19:15	18:00-19:00	18:00-19:00	18:00
18:30	疲労回復リフレッシュヨガ Koto ○ ★★★★	岩盤ダイエットヨガ Ayara ○ ★★★★★ 5: Mai	スタイルアップピラティス Chiyomi ★★★★★ 20: Atsumi	マインドフルネスフローヨガ Natsumi ○ ★★★★☆	アロマリラックスヨガ Asami ○ ★ 16: Satoko	こりほくしピラティス Atsumi ★	18:30
19:00							19:00
19:30							19:30
20:00	20:00-21:00	20:00-21:00	20:00-21:00	20:00-21:00			20:00
20:30	こりほくしピラティス Atsumi ★	アロマリナヨガ Ayara ○ ★ 5: Asami	ストレッチポールリリース Koto ○ ★ 13・27: アロマキャンドルヨガ ★★	ストレスリリースヨガ Natsumi ○ ★★			20:30
21:00							21:00

※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。

※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)