

	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)



ワヤンリゾートヨガ 2021年11月スケジュール (10月24日更新)

	1・8・15・22・29 月曜日	2・9・16・30 火曜日	23 火曜日	10・17・24 水曜日	3 水曜日	4・11・18・25 木曜日	13・20・27 土曜日	14・21・28 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 ○ ★★★☆ 15:22: Mai 美姿勢ピラティス 8日臨時休講	スタンディングピラティス Mai ★★★	スタンディングピラティス Mai ★★★	岩盤ダイエツトヨガ Reiko ○ 🔥 ★★★★	岩盤ダイエツトヨガ Reiko ○ 🔥 ★★★★	体幹アップピラティス Atsumi ★★★	岩盤パワーヨガ Yuna 🔥 ★★★★★	ディープローヨガ Makiko 🍀 ★★	9:30
10:00									10:00
10:30									10:30
11:00							11:20-12:20	11:20-12:20	11:00
11:30	美尻&筋膜リリースヨガ Mai ○ ★★☆ 8日臨時休講	美ボディメイクヨガ Sawa ★★★☆	美ボディメイクヨガ Sawa ★★★☆	ストレッチヨガ Reiko ○ ★★	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 美姿勢ピラティス Mai ★★★ 15:22: Asami 代謝アップヨガ	13:30-14:30 ミュージックフィールヨガ 🔥 Yuma ○ ★★★★	13:30-14:30 ミュージックフィールヨガ 🔥 Yuma ○ ★★★★	13:30-14:30 代謝アップヨガ Tomomi ○ ★★★☆☆	13:30-14:30 代謝アップヨガ Tomomi ○ ★★★☆☆	13:30-14:30 ヨガベーシック Asami ○ ★★★★			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ヨガ Kayo 🍀 ★	14:30
15:00									15:00
15:30	15:30-16:30 アロマリラックスヨガ 🍀 Makiko ★	15:30-16:30 ストレッチヨガ Yuma ○ ★★	15:30-16:30 ストレッチヨガ Yuma ○ ★★	15:30-16:30 アロマリラックスヨガ 🍀 Tomomi ○ ★	15:30-16:30 アロマリラックスヨガ 🍀 Tomomi ○ ★	15:30-16:30 骨盤調整ストレッチヨガ Asami ○ ★★			15:30
16:00									16:00
16:30		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		16:50-17:50 コラーゲンシャバーサナヨガ	16:10-17:10 代謝アップヨガ Asami ○ ★★★☆☆	16:10-17:10 体幹アップピラティス Atsumi ★★★	16:30
17:00									17:00
17:30			17:30-18:30 岩盤ダイエツトヨガ Ayara ○ ★★★★		17:30-18:30 ジェントルフローヨガ Koto ○ ★★★				17:30
18:00	18:15-19:15 疲労回復リフレッシュヨガ Koto ○ ★★★ 22: Makiko ディープフローヨガ ★★	18:15-19:15 岩盤ダイエツトヨガ Ayara ○ ★★★★		18:15-19:15 スタイルアップピラティス Chiyomi ★★★ 10: Atsumi		18:15-19:15 マインドフルネスフローヨガ Natsumi ○ ★★★☆☆	18:00-19:00 アロマリラックスヨガ 🍀 Asami ○ ★	18:00-19:00 こりほくピラティス 🍀 Atsumi ★	18:00
18:30									18:30
19:00									19:00
19:30									19:30
20:00	20:00-21:00 こりほくピラティス 🍀 Atsumi ★	20:00-21:00 アロマリンパヨガ Ayara ○ ★		20:00-21:00 ストレッチボールリリース 🍀 Koto ○ ★ 17: アロマキャンドルヨガ ★★		20:00-21:00 ストレッチリリースヨガ 🍀 Natsumi ○ ★★			20:00
20:30									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)

ビル水道管工事のため6日(土)7日(日)は臨時休業、8日(月)13:30のレッスンから営業いたします。