



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。

	6・13・20・27 月曜日	7・14・21・28 火曜日	1・8・15・22・29 水曜日	2・9・16・23 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	9:00
9:30	代謝アップヨガ Asami ○ ★★★☆ 13:20 : Mai 美姿勢ピラティス	スタンディングピラティス Mai ★★★ 14 : Atsumi ベーシックピラティス	岩盤ダイエットヨガ Reiko ○ ★★★★	体幹アップピラティス Atsumi ★★★	岩盤パワーヨガ 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 ○ ★★★☆ 20 : Asami ストレッチヨガ★★★ 27 : Ayara ストレッチヨガ★★	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 ★★★ 4 : Emika モーニングフローヨガ	リンパリラクソロジー Makiko ★★★	11:30
12:00							12:00
12:30							12:30
13:00	13:30-14:30	13:30-14:30	13:30-14:30	13:30-14:30	12:45-13:45	12:45-13:45	13:00
13:30	美姿勢ピラティス Mai ★★★ 13:20 : Asami 代謝アップヨガ 27 : Ayara 岩盤ダイエットヨガ ★★★★	ミュージックフィールヨガ Yuma ○ ★★★★	代謝アップヨガ Tomomi ○ ★★★☆ 29 : Saki	ヨガベーシック Asami ○ ★★★	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	13:30
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	15:30-16:30	15:30-16:30	15:30-16:30	15:30-16:30			15:00
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 ○ ★ 29 : Saki	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 ○ ★★★☆	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 ○ ★★★★	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 ○ ★★★★☆	アロマリラックスヨガ Asami ○ ★	ごりほくしピラティス Atsumi ★	18:30
19:00							19:00
19:30							19:30
20:00	ごりほくしピラティス Atsumi ★	アロマリンパヨガ Ayara ○ ★	ストレッチボールリリース Koto ○ ★ 8.22 : アロマキャンドルヨガ ★★	ストレスリリースヨガ 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ランプ点灯のクラスです。
 ※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)