



ワヤンリゾートヨガ 2022年5月スケジュール (4月24日更新)

	2・9・16・23・30 月曜日	10・17・24・31 火曜日	3 祝火曜日	11・18・25 水曜日	4 祝水曜日	12・19・26 木曜日	5 祝木曜日	7・14・21・28 土曜日	1・8・15・22・29 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	DoorOpen(9:10) 9:30-10:30	9:00
9:30	エナジーフローヨガ Saki ★★★	スタンディングピラティス Mai ★★★	モーニングフローヨガ Koto ★★★	岩盤ダイエットヨガ Reiko ○ ★★★★	岩盤ダイエットヨガ Reiko ○ ★★★★	体幹アップピラティス Megumi ★★★	体幹アップピラティス Megumi ★★★	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										11:00
11:30	11:30-12:30 腹筋美尻シェイプアップヨガ Mai ○ ★★★ 2 Asami 骨盤ヒップアップヨガ ★★★	11:30-12:30 美ボディメイクヨガ Sawa ★★★★☆	11:30-12:30 美ボディメイクヨガ Sawa ★★★★☆	11:30-12:30 ストレッチヨガ Reiko ○ ★★	11:30-12:30 ストレッチヨガ Reiko ○ ★★	11:30-12:30 プレミアムエイジングヨガ® Mai ○ ★★★★	11:30-12:30 プレミアムエイジングヨガ® Mai ○ ★★★★	11:20-12:20 美姿勢ピラティス Mai ★★★	11:20-12:20 サウンドフィーリングヨガ Makiko ★★★	11:30
12:00										12:00
12:30										12:30
13:00										13:00
13:30	13:30-14:30 美姿勢ピラティス Mai ★★★ 2 Asami ストレッチヨガ ★★	13:30-14:30 燃焼ストレッチヨガ Yuma ○ ★★☆ 3 1 Yuna	13:30-14:30 燃焼ストレッチヨガ 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 ○ ★★★	13:30-14:30 コアビューティーヨガ Satoko ★★★	12:45-13:45 コラーゲンシャバーサナヨガ	12:45-13:45 コラーゲンシャバーサナヨガ	13:30
14:00										14:00
14:30										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 こりほくしヨガ Yumiko ★☆	15:30-16:30 アロマリンパヨガ Ayara ★	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 ○ ★★	15:30-16:30 アロマキャンドルヨガ Koto ★★	14:15-15:15 スタイルアップヨガ Wakana ★★★☆ 14 Koto アロマキャンドルヨガ ★★	14:15-15:15 リフレッシュからだほくしヨガ Kayo ★	15:30
16:00										16:00
16:30										16:30
17:00		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	16:50-17:50 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 ベーシック体幹アップヨガ Kayo ★★★	17:00
17:30			17:30-18:30 岩盤ダイエットヨガ Ayara ○ ★★★★		17:30-18:30 アロマキャンドルヨガ Koto ○ ★★	17:30-18:30 アロマキャンドルヨガ Koto ○ ★★	17:30-18:30 疲労回復リフレッシュヨガ Koto ○ ★★★			17:30
18:00	18:15-19:15 ハタヨガフロー Yuna ★★★★	18:15-19:15 岩盤ダイエットヨガ Ayara ○ ★★★★		18:15-19:15 スタイルアップピラティス Chiyomi ★★★★		18:15-19:15 疲労回復リフレッシュヨガ Koto ○ ★★★	18:00-19:00 アロマリラックスヨガ Asami ○ ★	18:00-19:00 アロマリラックスヨガ Asami ○ ★	18:00-19:00 こりほくしピラティス Naoko ★	18:00
18:30										18:30
19:00										19:00
19:30										19:30
20:00	20:00-21:00 こりほくしピラティス Megumi ★	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 ○ ★ 11・25 アロマキャンドルヨガ ★★	20:00-21:00 ストレッチボールリリース Koto ○ ★ 11・25 アロマキャンドルヨガ ★★	20:00-21:00 ストレッチボールリリース Koto ○ ★ 11・25 アロマキャンドルヨガ ★★	20:00-21:00 ストレッチボールリリース Koto ○ ★ 11・25 アロマキャンドルヨガ ★★			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)

	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・30 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	エナジーフローヨガ Saki ★★★ 13 Wakana モーニングフローヨガ ★★★	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 Megumi ★★★	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					11:20-12:20	11:20-12:20	11:00
11:30	11:30-12:30 腹筋美尻シェイプアップヨガ Mai ○ ★★★	11:30-12:30 美ボディメイクヨガ Sawa ★★★☆	11:30-12:30 ストレッチヨガ Reiko ○ ★★	11:30-12:30 プレミアムエイジングヨガ® Mai ○ ★★★★	11:30-12:20 美姿勢ピラティス Mai ★★★ 4 Emika ★★★☆ マインドフルネスヨガ	11:30-12:20 サウンドヒーリングヨガ Makiko ★★★	11:30
12:00							12:00
12:30					12:45-13:45	12:45-13:45	12:30
13:00					12:45-13:45 コラーゲンシャバーサナヨガ	12:45-13:45 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 ★★★	13:30-14:30 燃焼ストレッチヨガ Yuma ○ ★★☆	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					14:15-15:15 スタイルアップヨガ Wakana ★★★☆ 18 Makiko ディープフローヨガ ★★	14:15-15:15 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 アロマリラックスヨガ Makiko ★ 27 Asami	15:30-16:30 ごりほくしヨガ Yumiko ★☆	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 ベーシック体幹アップヨガ Kayo ★★★	16:30
17:00							17:00
17:30							17:30
18:00	18:15-19:15 ハタヨガフロー Yuna ★★★★	18:15-19:15 岩盤ダイエットヨガ Ayara ○ ★★★★ 21 Yuna	18:15-19:15 スタイルアップピラティス Chiyomi ★★★★ 22 Koto ジェントルフローヨガ	18:15-19:15 疲労回復リフレッシュヨガ Koto ○ ★★★★	18:00-19:00 アロマリラックスヨガ Asami ○ ★	18:00-19:00 ごりほくしピラティス Naoko ★	18:00
18:30							18:30
19:00							19:00
19:30							19:30
20:00	20:00-21:00 ごりほくしピラティス Megumi ★	20:00-21:00 アロマリリンバヨガ Ayara ○ ★ 21 Yuna ストレッチヨガ ★★	20:00-21:00 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 ★★	20:00-21:00 ストレスリリースヨガ Kayo ○ ★★			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)