

	4・11・25 月曜日	18 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	DoorOpen(9:10) 9:30-10:30	9:00
9:30	エナジーフローヨガ Saki ★★★	エナジーフローヨガ Saki ★★★	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						モーニングフローヨガ ★★★		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 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 ○★★★★ 7 Yumiko 代謝アップヨガ ★★★☆	11:30-12:30 美姿勢ピラティス Mai ★★★ 9.16 koto ストレッチヨガ ★★	11:30-12:30 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 ピラティスピグナー Mai ★★ 4・25 Koto ストレッチヨガ ★★	13:30-14:30 ピラティスピグナー 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 ヨガベシク 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 ★★★☆	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 ★	15:30-16:30 アロマリラックスヨガ Makiko ★	15:30-16:30 コラーゲンシャバーサナヨガ	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						16:10-17:10	16:10-17:10	16:30
17:00						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 ハタヨガフロー Yuna ★★★★★						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 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 アロマリンバヨガ Ayara ○★	20:00-21:00 ストレッチボールリリース Koto ○★ 13・27 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○は養生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)