

	3・17・24・31 月曜日	10 祝日曜日	4・11・18・25 火曜日	5・12・19・26 水曜日	6・13・20・27 木曜日	1・8・15・22・29 土曜日	2・9・16・23・30 日曜日	
9:00	DoorOpen(9:10)	DoorOpen(9:10)	DoorOpen(9:10)	DoorOpen(9:10)	DoorOpen(9:10)	DoorOpen(9:00)	DoorOpen(9:10)	9:00
9:30	9:30-10:30 エナジーフローヨガ Saki ★★★ 3 Koto モーニングフローヨガ ★★★	9:30-10:30 エナジーフローヨガ Saki ★★★	9:30-10:30 スタンディングピラティス Mai ★★★	9:30-10:30 ストレッチヨガ Reiko ○★★	9:30-10:30 体幹アップピラティス Megumi ★★★	9:20-10:20 シェイプアップヨガアドバンス Yuna ★★★★★ 🔥	9:30-10:30 モーニングヨガ Makiko ★☆	9:30
10:00								10:00
10:30								10:30
11:00								11:00
11:30	11:30-12:30 アロマリラックスヨガ Makiko ★	11:30-12:30 アロマリラックスヨガ Makiko ★	11:30-12:30 美ボディメイクヨガ Sawa ★★☆☆	11:30-12:30 岩盤ダイエットヨガ Reiko ○★★★★ 🔥	11:30-12:30 プレミアムエイジングヨガ Mai ○★★★★	11:10-12:10 美姿勢ピラティス Mai ★★★ 15 Koto ストレッチポールリリース ★	11:20-12:20 ディープサウンドフローヨガ Makiko ★★★	11:30
12:00								12:00
12:30								12:30
13:00								13:00
13:30	13:30-14:30 3.24 背中二の腕ピラティス 17.31 お尻股関節ピラティス Mai ★★★	13:30-14:30 背中二の腕ピラティス Mai ★★★	13:30-14:30 コリほぐしストレッチヨガ Yumiko ★☆ 11 Yuna リラクソスヨガ ★	13:30-14:30 ハタヨガ Yuna ★★★★★	13:30-14:30 ヨガベーシック Asami ○★★★	12:50-13:50 ディープフローヨガ Emika ★★ 29 月末ボクササイズ★★★★★ 🔥	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	15:15-16:15 骨盤調整美尻ストレッチヨガ Mai ○★★☆	15:15-16:15 骨盤調整美尻ストレッチヨガ Mai ○★★☆	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 Kayo ★	15:30-16:30 骨盤調整ストレッチヨガ Asami ○★★	14:30-15:30 リラクソストレッチヨガ Wakana ★☆	14:15-15:15 デトックスフローヨガ Yuri ★★★★★ 🔥	15:00
15:30								15:30
16:00								16:00
16:30								16:30
17:00								17:00
17:30		17:30-18:30 ハタヨガフロー Yuna ★★★★★		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 コリほぐしストレッチヨガ Kayo ★★	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 ○★★★ 4.11 Yuna	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 スリムアップヨガ Satoko ○★★★	18:00
18:30								18:30
19:00								19:00
19:30								19:30
20:00	20:00-21:00 コリほぐしピラティス Megumi ★		20:00-21:00 リフレッシュヨガ Ayara ○★ 4.11 Yuna リラクソスヨガ ★	20:00-21:00 アロマキャンドルヨガ Koto ○★	20:00-21:00 リラクソストレッチヨガ 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○は養生対象のクラスです。(全てのお客様がご利用いただけます)