

	5. 12. 19. 26 月曜日	6. 13. 20. 27 火曜日	7. 14. 21. 28 水曜日	1. 8. 15. 22. 29 木曜日	3. 10. 17. 24 土曜日	4. 11. 18. 25 日曜日	
9:00	DoorOpen (9:10)	DoorOpen (9:10)	DoorOpen (9:10)	DoorOpen (9:10)	DoorOpen (9:00) 9:20-10:20	DoorOpen (9:10)	9:00
9:30	9:30-10:30 エナジーフローヨガ Saki ★★★ 19 Tomomi	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 ★★★	代謝アップダイエットヨガ Yuna ★★★ 10 Koto ジェントルフローヨガ ★★★	9:30-10:30 モーニングヨガ Makiko ★★	9:30
10:00							10:00
10:30							10:30
11:00	11:30-12:30 骨盤調整美尻ストレッチヨガ Mai ○ ★★★ 26 Asami 骨盤調整ストレッチヨガ ★★	11:30-12:30 美ボディメイクヨガ Sawa ★★★☆	11:30-12:30 ピギナーヨガ Reiko ○ ★★	11:30-12:30 リハビリヨガ Mai ○ ★★☆☆~ 29 Ayara 脂肪燃焼ストレッチヨガ★★★★★	11:10-12:10 美姿勢ピラティス Mai ★★★ 3 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 ★★★	11:00
11:30							11:30
12:00							12:00
12:30							12:30
13:00	13:15-14:15 5.19 背中二の腕ピラティス 12 お尻関節ピラティス Mai ★★★ 26 Asami ビギナーヨガ★★★★	13:30-14:30 コリほぐしストレッチヨガ Yumiko ★☆	13:30-14:30 代謝アップダイエットヨガ Yuna ★★★	13:30-14:30 ピギナーヨガ Asami ○ ★★★	12:50-13:50 筋トレ体幹アップヨガ Emika ★★★★★ 10.24 ボクササイズ&ストレッチ ★★★★★	12:45-13:45 コラーゲンシャバーサナヨガ	13:00
13:30							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 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 リラクストストレッチヨガ Wakana ★☆ 10 Yumiko	14:15-15:15 デトックスフローヨガ Yuri ★★★★★ 4 Kayo ハタヨガフロー ★★★	15:00
16:00							16:00
16:30							16:30
17:00							17:00
17:30							17:30
18:00	18:15-19:15 代謝アップダイエットヨガ Yuna ★★★★★	18:15-19:15 脂肪燃焼ストレッチヨガ Ayara ○ ★★☆☆ 27 Yuna 岩盤ダイエットヨガ ★★★	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 ○ ★★★	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 ○ ★★	18:00
18:30							18:30
19:00							19:00
19:30							19:30
20:00	20:00-21:00 こりほぐしピラティス Megumi ★	20:00-21:00 アロマリフレッシュヨガ Ayara ○ ★ 27 Yumi アロマリラックスヨガ ★	20:00-21:00 アロマキャンドルヨガ Koto ○ ★	20:00-21:00 リラクストストレッチヨガ Kayo ○ ★	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 ○ ★★★ 25 Kayo ハタヨガフロー★★★★	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)
 ※年末年始休業日は12月30日(金)~1月3日(火)まで5日間になります。