

	6. 13. 20. 27 月曜日	7. 14. 28 火曜日	21 祝火曜日	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	
	DoorOpen (9:10)	DoorOpen (9:10)	DoorOpen (9:10)	DoorOpen (9:10)	DoorOpen (9:10)	DoorOpen (9:10)	DoorOpen (9:10)	
9:00								9:00
9:30	9:30-10:30 エナジーフローヨガ Yuna ★★★	9:30-10:30 スタンディングピラティス Mai ★★★	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 ★★★	9:30-10:30 代謝アップダイエットヨガ 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 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 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 ○★★★★☆~	11:20-12:20 美姿勢ピラティス Mai ★★★ 4. Koto ストレッチポールヨガ ★	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							12:45-13:45 コラーゲンシャバーサナヨガ	12:30
13:00	13:15-14:15 ピラティスピギナー Mai ★★ 27. Makiko	13:30-14:30 コリほぐしストレッチヨガ Yumiko ★☆	13:30-14:30 アロマキャンドルヨガ Makiko ★☆	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 ○★★★	13:00-14:00 姿勢改善ストレッチヨガ Emika ★★★ 18. Koto ジェントルフローヨガ★★★★ 11.25 ポクサイズ&ストレッチ ★★★★★ 🔥	14:15-15:15 デトックスフローヨガ Yuri ★★★★★ 🔥	13:00
13:30	14:00 ディープフローヨガ ★★							14:00
14:00								14:30
14:30								14:30
15:00								15:00
15:30	15:30-16:30 アロマキャンドルヨガ Makiko ★	15:30-16:30 コラーゲンシャバーサナヨガ	15:30-16:30 脂肪燃焼ストレッチヨガ Ayara ○★★★★☆	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 ○★★	14:40-15:40 コラーゲンシャバーサナヨガ		15:30
16:00								16:00
16:30								16:30
17:00								17:00
17:30								17:30
18:00	18:15-19:15 リハビリピギナーヨガ Asami ○★★★ 13. Koto	18:15-19:15 脂肪燃焼ストレッチヨガ Ayara ○★★★★☆ 7. Yuna	17:30-18:30 アロマリフレッシュヨガ Ayara ○★	18:15-19:15 ヒップ&レッグピラティス Ayaka ★★	18:15-19:15 疲労回復リフレッシュヨガ Koto ○★★★ 30. Kayo ハタヨガフロー★★★★	18:00-19:00 リラックスストレッチヨガ Wakana ★☆	18:00-19:00 コリほぐしピラティス Ayaka ★	18:00
18:30	19:00 ジェントルフローヨガ ★★★★★							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 アロマリフレッシュヨガ Ayara ○★ 7. Yumi		20:00-21:00 アロマキャンドルヨガ Koto ○★ 29. Ayaka ピラティスピギナー★	20:00-21:00 リラックスストレッチヨガ 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)

★はレッスン強度(運動量、難易度)の表記になります。★1~2 優しい(初心者向け) ★3 運動量、難易度が1段階上がる ★4~5 運動量、難易度高め(経験者向け)

	3.10. 17.24 月曜日	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 (9:10)	9:00
9:30	9:30-10:30 腹筋美尻シェイプアップヨガ Mai ○ ★★★	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 ★★★	9:30-10:30 代謝アップダイエットヨガ 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	11:15-12:15 ピラティスビギナー Mai ★★						11:00
11:30		11:30-12:30 美ボディメイクヨガ Yuri ★★★	11:30-12:30 ビギナーヨガ Reiko ○ ★★	11:30-12:30 リハビリヨガ Mai ○ ★★★	11:20-12:20 美姿勢ピラティス Mai ★★★ 15 Yumiko	11:20-12:20 美ボディメイクヨガ Akiko ★★★	11:30
12:00					13. Yumiko 脂肪燃焼ストレッチヨガ ★★★		12:00
12:30							12:30
13:00						12:45-13:45 コラーゲンシャバーサナヨガ	13:00
13:30	13:15-14:15 ストレッチヨガ Ayara ★★	13:30-14:30 コリほぐしストレッチポールヨガ Yumiko ★	13:30-14:30 代謝アップダイエットヨガ Yuna ★★★	13:30-14:30 ビギナーヨガ Asami ○ ★★★	13:00-14:00 姿勢改善ストレッチヨガ Emika ★★★ 8.22 ポクササイズ&ストレッチ ★★★★		13:30
14:00	骨盤調整ストレッチヨガ ★★						14:00
14:30							14:30
15:00							15:00
15:30	15:30-16:30 アロマキャンドルヨガ 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 ★	15:15-16:15 骨盤調整ストレッチヨガ Asami ○ ★★	14:40-15:40 コラーゲンシャバーサナヨガ	14:30-15:30 デトックスフローヨガ Yuri ★★★★★ 30. Kayo ハタヨガフロー ★★★	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	16:10-17:10 スタイルアップピラティス Chiyomi ★★★	16:10-17:10 コリほぐしストレッチヨガ Yuri ○ ★★ 30. Kayo	17:00
17:30							17:30
18:00	18:15-19:15 リハビリビギナーヨガ Asami ○ ★★★	18:15-19:15 脂肪燃焼ストレッチヨガ Ayara ○ ★★★★★	18:15-19:15 ヒップ&レッグピラティス Ayaka ★★	18:15-19:15 疲労回復リフレッシュヨガ Koto ○ ★★★ 13 Kayo ハタヨガフロー ★★★	18:00-19:00 リラックスストレッチヨガ Wakana ★	18:00-19:00 コリほぐしピラティス Ayaka ★	18:00
18:30					メンテナンスリラクゼーションヨガ★★★ 15.22 Makiko ディープフローヨガ ★★★		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 アロマリフレッシュヨガ Ayara ○ ★	20:00-21:00 アロマキャンドルヨガ Koto ○ ★ 12 Yuna	20:00-21:00 リラックスストレッチヨガ Kayo ○ ★ 20 Koto			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)

★はレッスン強度(運動量、難易度)の表記になります。★1~2 優しい(初心者向け) ★3 運動量、難易度が1段階上がる ★4~5 運動量、難易度高め(経験者向け)