

	4.11.25 月曜日	18 祝月曜日	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 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	リラックスヨガ Asami ○ ★	リラックスヨガ Asami ○ ★	スタンディングピラティス Mai ★★★	ストレッチヨガ Reiko ○ ★★☆	モーニングフローヨガ Koto ★★★	代謝アップヨガ Yumiko ★★★☆ 16.Koto 優しいダイエットヨガ★★★ 23.Kayo ハタヨガフロー★★★	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 ○ ★★☆☆ 25.11:30~13:00 Mai スペシャルレッスン90分(有料)	11:30-12:30 優しいダイエットヨガ Koto ○ ★★★	11:30-12:30 美ボディメイクヨガ Yuri ★★☆☆	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 骨盤コンディショニングヨガ Yumiko ★★ 16. Koto ストレッチヨガ★★ 23. Kayo	11:20-12:20 美ボディメイクヨガ Akiko ★★☆☆	11:30
12:00								12:00
12:30								12:30
13:00								13:00
13:30	13:15-14:15 ピラティスピギナー Mai ★★ 25.13:30~14:30 (時間変更のみ)	13:15-14:15 ピラティスピギナー Mai ★★	13:30-14:30 コリほくしストレッチポールヨガ Yumiko ★☆ 12. kayo リラックスヨガ★	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 美姿勢ピラティス Mai ★★★	13:00-14:00 ホルモンバランス調整ヨガ Akiko ★★	13:30
14:00								14:00
14:30								14:30
15:00								15:00
15:30	15:30-16:30 ディープサウンドフローヨガ Makiko ★★★ 4. Koto アロマリラックスヨガ★	15:30-16:30 ディープサウンドフローヨガ 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	14:40-15:40 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 美ボディメイクヨガ Akiko ★★☆☆	17:30-18:30 リラックスストレッチヨガ Akiko ★☆	18:15-19:15 脂肪燃焼ストレッチヨガ Ayara ○ ★★☆☆	18:15-19:15 ストレッチポールヨガ Koto ○ ★☆ 13. 27 リラックスストレッチヨガ★☆	18:15-19:15 腹筋美尻シェイプアップヨガ Kayo ○ ★★☆☆	16:10-17:10 スタイルアップピラティス Chiyomi ★★★	16:10-17:10 ストレッチヨガ Chiaki ○ ★★☆	18:00
18:30								18:30
19:00								19:00
19:30								19:30
20:00	20:00-21:00 リラックスストレッチヨガ Akiko ★☆		20:00-21:00 アロマリフレッシュヨガ Ayara ○ ★	20:00-21:00 優しいダイエットヨガ Koto ○ ★★☆☆	20:00-21:00 リラックスストレッチヨガ Kayo ○ ★	18:00-19:00 リラックスストレッチヨガ Wakana ★☆ 30.Mai 17:45~19:15 スペシャルレッスン90分 (有料)	18:00-19:00 アロマリラックスヨガ★ AYA 3.17 Makiko 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。

★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)

※11日11:30~と30日17:45~のMai スペシャルレッスンについて詳細は店頭でご案内致します。