

	5.19.26 月曜日	12 祝日月曜日	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	9:30-10:30 リラックスヨガ Asami ★	9:30-10:30 ピラティスビギナー 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 バレエピラティス Miku ★★☆	9:30-10:30 代謝アップヨガ Akiko ★★☆☆	9:30-10:30 モーニングフローヨガ Makiko ★★☆
10:00						11:20-12:20 コリほぐしストレッチポールヨガ Yumiko ★☆	11:20-12:20 ダイエットボックスサイズ ERIKO ★★☆☆ 25.Akiko 未定★4
11:00	11:30-12:30 腹筋美尻シェイプアップヨガ Mai ★★☆☆	11:30-12:30 ストレッチフローヨガ Haruka ★★☆☆	11:30-12:30 美ボディメイクヨガ Yuri ★★☆☆☆ 13.Koto ジェントルフローヨガ★3	11:30-12:30 ビギナーヨガ Reiko ★★	11:30-12:30 リハビリヨガ Mai ★★☆☆☆~		
12:00						13:00-14:00 3 Kayo 代謝アップヨガ★3 10 Koto 優しいダイエットヨガ★3 17 Haruka ストレッチフローヨガ ★3.5 24 Yumikoキャンドル月礼拝ヨガ★3	13:00-14:00 アンチエイジングヨガ Akiko ★★
13:00	13:15-14:15 ピラティスビギナー Mai ★★	13:15-14:15 リラックスストレッチヨガ Chee ★☆	13:30-14:30 コリほぐしストレッチポールヨガ Yumiko ★☆ 13 Chee リラックスストレッチヨガ	13:30-14:30 バレエピラティス Miku ★★☆	13:30-14:30 初めての優しいアシュタンガヨガ Asami ★★☆☆~		
14:00						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
15:00	15:30-16:30 骨盤調整ヨガ hana ★★	15:30-16:30 骨盤調整ヨガ hana ★★	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 ○ ★★		
16:00				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 ストレッチヨガ Chiaki ★★☆☆
17:00	定期メンテナンス ※レッスンはありません。		定期メンテナンス ※レッスンはありません。				
17:30		17:30-18:30 美ボディメイクヨガ Akiko ★★☆☆☆				18:00-19:00 アロマリラックスヨガ Sayaka ★	18:00-19:00 リラックスストレッチヨガ Haruka ★☆
18:00	18:30-19:30 美ボディメイクヨガ Akiko ★★☆☆☆		18:30-19:30 骨盤ダイエットヨガ Ayara ★★☆☆	18:30-19:30 ストレッチポール&ヨガ Koto ★☆	18:30-19:30 代謝アップヨガ Kayo ★★☆☆☆		
19:00						※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。あらかじめ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 ★3 運動量、難易度が1段階上がる	
20:00	20:00-21:00 筋膜リリースヨガ Haruka ★★☆☆		20:00-21:00 アロマリフレッシュヨガ Ayara ★☆	20:00-21:00 ボディバランスヨガ Haruka ★★☆☆☆	20:00-21:00 リラックスストレッチヨガ Kayo ★		
21:00							

	4・11・18・25 月曜日	5・12・19・26 火曜日	6・13・27 水曜日	20 祝日・水曜日	木曜日	2・9・16・23・30 土曜日	3・10・17・24・31 日曜日
9:00	9:30-10:30 リラックスヨガ Asami ★ 4.Mai ★★☆☆ 腹筋美尻シェイプアップヨガ	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 ピラティスストレッチ Mai ★★☆☆	9:30-10:30 バレエピラティス Miku ★★☆☆	9:30-10:30 代謝アップヨガ Akiko ★★☆☆ 9 デトックスヨガ Haruka ★★	9:30-10:30 モーニングフローヨガ Makiko ★★☆☆
10:30	11:30-12:30 腹筋美尻シェイプアップヨガ Mai ★★☆☆ 4.Asami ★★☆☆ 初めての優しいアシュタンガヨガ	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 ピギナーヨガ Reiko ★★	11:30-12:30 リハビリヨガ Mai ★★☆☆~	11:20-12:20 コリほぐしストレッチポールヨガ Yumiko ★☆☆ 16 Koto ストレッチポール&ヨガ★☆☆	11:20-12:20 ヒップアップボクササイズ ERIKO ★★☆☆
11:00	13:15-14:15 ピラティスピギナー Mai ★★ 4. 代行調整中	13:30-14:30 コリほぐしストレッチポールヨガ Yumiko ★☆☆	13:30-14:30 バレエピラティス Miku ★★☆☆	13:30-14:30 バレエピラティス Miku ★★☆☆	13:30-14:30 初めての優しいアシュタンガヨガ Asami ★★☆☆~	13:00-14:00 美姿勢ピラティス Mai ★★☆☆	13:00-14:00 アンチエイジングヨガ Akiko ★★ 10. Haruka 筋膜リリースヨガ (下半身)
12:30	15:30-16:30 骨盤調整ヨガ hana ★★ 25.キャンドル月礼拝ヨガ ★★★	15:30-16:30 カ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 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 カラーゲンシャバーサナヨガ	14:40-15:40 カラーゲンシャバーサナヨガ
13:30	定期メンテナンス ※レッスンはありません。	定期メンテナンス ※レッスンはありません。	16:50-17:50 カラーゲンシャバーサナヨガ	17:30-18:30 優しいダイエットヨガ Koto ★★☆☆	16:50-17:50 カ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 ★★☆☆ 2 代行調整中	16:10-17:10 ストレッチヨガ Chiaki ★★☆☆
14:30	18:30-19:30 美ボディメイクヨガ Akiko ★★☆☆	18:30-19:30 バレエピラティス Miku ★★☆☆ 19 ピラティスストレッチ Mai ★★☆☆	18:30-19:30 ストレッチポール & ヨガ Koto ★☆☆ 6. ピラティスストレッチ Mai ★★☆☆		18:30-19:30 代謝アップヨガ Kayo ★★☆☆	18:00-19:00 アロマリラックスヨガ Sayaka ★	18:00-19:00 筋膜リリースヨガ (下半身) Haruka ★★☆☆ 10. Akikiko アンチエイジングヨガ
15:30	20:00-21:00 筋膜リリースヨガ (上半身) Haruka ★★☆☆	20:00-21:00 アロマリフレッシュヨガ Ayara ★☆☆	20:00-21:00 ボディバランスヨガ Haruka ★★☆☆		20:00-21:00 リラックスストレッチヨガ Kayo ★	※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。あらかじめご了承くださいませ。 ※ピンク色のクラスはカ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 ★3 運動量、難易度が1段階上がる	
16:30							
17:00							
17:30							
18:00							
18:30							
19:00							
19:30							
20:00							
20:30							
21:00							