

	4.11.18.25	5.12.19.26	6.13.20.27	7.14.21.28	2.9.16.23	3.10.17.24
	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	土曜日	日曜日
9:00	9:30-10:30 リラックスヨガ Asami ★	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 モーニングフロヨガ Koto ★★★	9:30-10:30 代謝アップヨガ Akiko ★★★☆ 9.Haruka	9:30-10:30 モーニングヨガ Makiko ★★☆☆
10:00					11:20-12:20 骨盤コンディショニングヨガ Yumiko ★★	11:20-12:20 3.Haruka ストレッチフロヨガ★3.5 10. Kayo 代謝アップヨガ★3.5 17.24 Akiko 美ボディメイクヨガ★3.5
10:30	11:30-12:30 腹筋美尻シェイプアップヨガ Mai ★★★☆ 11.Asami ダイエットヨガ★4	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 ★★★☆~		
11:00					13:00-14:00 美姿勢ピラティス Mai ★★★ 2.9 Koto 優しいダイエットヨガ★3	13:00-14:00 アンチエイジングヨガ Akiko ★★ 10.Kayo リラックスストレッチヨガ★1
11:30	13:15-14:15 ピラティスピギナー Mai ★★	13:30-14:30 コリほぐしストレッチポールヨガ Yumiko ★☆ 5.筋膜リリースヨガ Haruka	13:30-14:30 二の腕背中シェイプアップヨガ hana ★★★☆ 13.Miku バレエピラティス 27. キャンドル月礼拝★3	13:30-14:30 ヨガ:スキルアップクラス Asami ★★★		
12:00					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
12:30						
13:00						
13:30						
14:00						
14:30						
14:40						
15:00	15:30-16:30 骨盤調整ヨガ hana ★★	15:30-16:30 カラーゲンシャバーサナヨガ	15:30-16:30 アロマリリラックスヨガ Kayo ★	15:15-16:15 骨盤調整ストレッチヨガ Asami ○ ★★		
15:30						
16:00						
16:30						
16:40						
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。	16:50-17:50 カラーゲンシャバーサナヨガ	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 ★★★	16:10-17:10 ストレッチヨガ Chiaki ★★☆☆
17:30						
18:00	18:30-19:30 美ボディメイクヨガ Akiko ★★★☆ 4.Mai ★★★☆18:15~ ピラティスストレッチ	18:30-19:30 アロマリフレッシュヨガ Ayara ★☆ 19.Mai ★★★☆18:15~ ピラティスストレッチ	18:30-19:30 ストレッチボール&ヨガ Koto ★☆☆	18:30-19:30 代謝アップヨガ Kayo ★★★☆	18:00-19:00 アロマリリラックスヨガ★ 2.16 Chee 9.23 Haruka	18:00-19:00 リラックスストレッチヨガ★☆☆ Haruka
18:30						
19:00						
19:30						
20:00	20:00-21:00 筋膜リリースヨガ Haruka ★★☆☆	20:00-21:00 骨盤ダイエットヨガ Ayara ★★★	20:00-21:00 代謝アップヨガ Haruka ★★★☆	20:00-21:00 リラックスストレッチヨガ Kayo ★		
20:30						
21:00		19.アロマリフレッシュヨガ ★☆☆	27.リラックスストレッチヨガ★☆☆			

※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
★4~5 運動量、難易度高め

※お正月休みは12月29日(金)~1月3日(水)までになります。