

	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)
13:30	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
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 ★★☆☆	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 ★★☆☆
15:00	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 ★★☆☆	16:50-17:50 カラーゲンシャバーサナヨガ	18:00-19:00 アロマリラックスヨガ Sayaka ★	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
16:00						※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	
17:00							
18:00							
19:00							
20:00							
21:00							

1.8. 15.22 月曜日	29 祝日月曜日	2. 9. 16. 23. 30 火曜日	3. 10. 17. 24 水曜日	4. 11. 18. 25 木曜日	6. 13. 20. 27 土曜日	7. 14. 21. 28 日曜日
9:30-10:30 リラックスヨガ Asami ★	9:30-10:30 モーニングストレッチヨガ Haruka ★	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 コリほぐしピラティス Sena ★★	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 ★★☆☆
11:30-12:30 腹筋美尻シェイプアップヨガ Mai ★★★☆	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 Yuri ★★★☆ 30.Mai	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 ★☆☆ 6.hana リラックスストレッチヨガ	11:20-12:20 ヒップアップボクササイズ ERIKO ★★★
13:15-14:15 ピラティスピギナー Mai ★★	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 ★☆☆ 16Cheeリラックスストレッチヨガ★1 30.Sena コリほぐしピラティス★2	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 ★★★ 6.Akiko サウンドフローヨガ★4 20.Akiko ゆったりサウンドフローヨガ★2	13:00-14:00 アンチエイジングヨガ Akiko ★★
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 ○ ★★	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
定期メンテナンス ※レッスンはありません。	17:30-18:30 美ボディメイクヨガ Akiko ★★★☆	定期メンテナンス ※レッスンはありません。	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 ★★★ 13 Chee 代謝アップヨガ★3	16:10-17:10 ストレッチヨガ Chiaki ★★☆☆
18:30-19:30 美ボディメイクヨガ Akiko ★★★☆ 8.Haruka 美尻フローヨガ★3.5		18:30-19:30 バレエピラティス Miku ★★☆☆ 30.Mai ピラティスストレッチ ★3.5	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 Koto ★★★☆☆	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 ★★☆☆ 14 Akiko ディープリラックスヨガ★1.5
20:00-21:00 筋膜リリースヨガ (上半身) Haruka ★★☆☆ 15 Chee ★ リラックスストレッチヨガ		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 ★	<p>※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 ★4~5 運動量、難易度高め</p>	