

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 ★		

※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

13.20.27 月曜日	6 祝日月曜日	7.14.21.28 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
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 ★★★☆ 11.25 Chee	9:30-10:30 モーニングフローヨガ Makiko ★★☆ 19.Haruka
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 ★★★☆	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 ★☆ 4 リラックスストレッチヨガ Chee	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 ★☆ 7.代行調整中	13:30-14:30 パレエピラティス 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 ★★★ 11 Koto ジェントルフローヨガ★3	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
17:00~18:00 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 ★★★☆	17:00~18:00 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 ★★★	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 ★★★☆ 20 体幹アップピラティス ★★★ Yuna		18:30-19:30 パレエピラティス Miku ★★☆	18:30-19:30 こりほぐしピラティス Yuna ★★ 29.ピラティスストレッチ Mai ★★★☆	18:30-19:30 優しいダイエットヨガ Koto ★★★ 23.キャンドル月礼拝 2Haruka ストレッチフローヨガ★3.5	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 ★★☆
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 ★★★☆ 29ディープリラックスヨガ★☆	20:00~21:00 リラクセスストレッチヨガ 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	