

1.8.22.29 月曜日	15 祝日月曜日	2.9.16.23.30 火曜日	3.10.17.24.31 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 chee ★	9:30-10:30 スタンディングピラティス Mai ★★★☆ 9 Chee リラックスヨガ★1	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 ★★★☆ 8 Asami 初めての優しいアシュタンガヨガ★3	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 Akiko 代謝アップヨガ★3.5	11:20-12:20 コリほぐしストレッチポールヨガ Yumiko ★☆	11:20-12:20 ヒップアップボクササイズ ERIKO ★★★ 7 Hana ディープフローヨガ★3
13:15-14:15 ピラティスピギナー Mai ★★ 8 Miku ピラティスピギナー★2	13:15-14:15 サウンドフロー Akiko ★★★★★	13:30-14:30 コリほぐしストレッチポールヨガ Yumiko ★☆ 2.9.16 Yuri 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 ★★★~	13:00-14:00 美姿勢ピラティス Mai ★★★ 6 Akiko サウンドフロー★4 27 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 ★★ 7 Hana 骨盤調整ヨガ ★2 21 Akiko キャンドル月礼拝★3
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 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 ★	15:15-16:15 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
17:00~18:00 パーソナルレッスン(有料) Haruka	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 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 ★★☆
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 ★★☆	18:30-19:30 コリほぐしピラティス Yuna ★★ 17 Haruka 筋膜リリースヨガ★2.5	18:30-19:30 優しいダイエットヨガ 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 ★★☆
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 ★4~5 運動量、難易度高め	

※お盆休みは8月15日(木)~8月17日(土)までになります。

ワヤンリゾートヨガ 2024年8月スケジュール (7月24日更新)

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	1.8.22.29 木曜日	3.10.24.31 土曜日	4.11.18.25 日曜日
9:30-10:30 リラックスヨガ Asami ★	9:30-10:30 ピラティスストレッチ 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 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 下半身トレーニング&ストレッチ Mai ★★★★★☆ ※8名限定特別レッスン	11:30-12:30 美ボディメイクヨガ Yuri ★★★★★☆	11:30-12:30 ビギナーヨガ 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ボールヨガ Yumiko ★☆	11:20-12:20 ヒップアップボクササイズ ERIKO ★★★
13:15-14:15 ピラティスビギナー Mai ★★	13:15-14:15 上半身トレーニング&ストレッチ Mai ★★★★★ ※8名限定特別レッスン	13:30-14:30 コリほぐしストレッチボールヨガ Yumiko ★☆	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 4.11 Mai レッスン内容調整中 18.25 chee 骨盤調整ヨガ★★
15:30-16:30 骨盤調整ヨガ hana ★★	15:30-16:30 骨盤調整ヨガ chee ★★	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 ★	15:15-16:15 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
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 ツイスト&ストレッチヨガ 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 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 ★★☆ 11 Akiko ストレッチヨガ★2.5
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 ★★☆ 13 Ayara 骨盤ダイエットヨガ ★★★★★	18:30-19:30 こりほぐしピラティス Yuna ★★ 21 chee 骨盤調整ヨガ★★★	18:30-19:30 優しいダイエットヨガ Koto ★★★★★	18:00-19:00 アロマリラックスヨガ Sayaka ★ 10 Makiko アロマキャンドルヨガ★	18:00-19:00 アンチエイジングヨガ Akiko ★★
20:00~21:00 ツイスト&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 7.21.28 koto ストレッチヨガ★★★ 14 Mai レッスン内容調整中	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 ★4~5 運動量、難易度高め	

※お盆休みは8月15日(木)~8月17日(土)までになります。