

7.21.28 月曜日	14 祝日月曜日	1.8.15.22.29 火曜日	2.9.16.23.30 水曜日	3.10.17.24.31 木曜日	5.12.19.26 土曜日	6.13.20.27 日曜日
9:30-10:30 アロマリラックスヨガ Kayo ★	9:30-10:30 アロマリラックスヨガ Kayo ★	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 こりほぐしピラティス Sena ★★ 10 Mai ピラティスピギナー★2	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 ★★★☆	11:30-12:30 ピギナーヨガ Reiko ★★	11:30-12:30 リハビリヨガ Mai ★★★☆~ 17 sena 体幹アップピラティス★2	11:20-12:20 こり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 ★★★ 13 Mai 腹筋美尻トレーニング★3 20 Chee 骨盤調整ヨガ★2
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 コラーゲンシャバーサナヨガ	13:30-14:30 バレエピラティス Miku ★★☆	13:30-14:30 ヨガティス Yumiko ★★★ 31 mai ピラティスピギナー★2	13:00-14:00 コラーゲンシャバーサナヨガ	13:00-14:00 体幹アップピラティス Sena ★★ 20 Mai ピラティスピギナー★2
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 こりほぐしストレッチポールヨガ Yumiko ★☆ 15 hana フローヨガ★2	15:30-16:30 こりほぐしピラティス Yuna ★★	15:15-16:15 リラクセスストレッチヨガ Yumiko ★☆ 31 hana ピギナーヨガ★3	14:30-15:30 美姿勢ピラティス Mai ★★★ 5 chiaki 姿勢改善ストレッチヨガ	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 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 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 ★★☆ 27 Chee こりほぐしヨガ★1.5
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 ★★☆	18:30-19:30 代謝アップヨガ Kayo ★★★☆	18:30-19:30 優しいダイエットヨガ Koto ★★★	18:00-19:00 骨盤調整ヨガ Chee ★★	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 夜のアンチエイジング Kayo ★	20:00~21:00 3.31 Chee 骨盤調整ヨガ★2 10.24 Koto アロマリラックスヨガ★ 17 Reiko ストレッチヨガ★2.5	※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	