

ワランリゾートヨガ 2024年11月スケジュール (10月24日更新)

11.18.25 月曜日	4 祝日月曜日	5.12.19.26 火曜日	6.13.20.27 水曜日	7.14.21.28 木曜日	2.9.16.23.30 土曜日	3.10.17.24 日曜日
9:30-10:30 骨盤調整ヨガ Kayo ★	9:30-10:30 骨盤調整ヨガ 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 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 体幹アップピラティス Sena ★★	11:30-12:30 美ボディメイクヨガ Yuri ★★★☆ 5 mai リハビリヨガ★★★☆	11:30-12:30 ビギナーヨガ Reiko ★★	11:45-12:45 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 ★☆ 23 sena 体幹アップピラティス★2	11:20-12:20 ヒップアップボクササイズ Eriko ★★ 24 chee 代謝アップヨガ★3.5
13:15-14:15 ピラティスビギナー Mai ★★	13:15-14:15 こりほぐしピラティス Sena ★★	13:30-14:30 カ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 ★★☆	13:45-14:45 ヨガティス Yumiko ★★	13:00-14:00 カラーゲンシャバーサナヨガ	13:00-14:00 ピラティスビギナー Mai ★★ 10 sena 体幹アップピラティス★2
15:30-16:30 こりほぐしピラティス Yuna ★★ 18.25 chee デトックスヨガ★2	15:30-16:30 こりほぐしピラティス Yuna ★★	15:30-16:30 コリほぐしストレッチポールヨガ Yumiko ★☆ 5 未定 26 sena こりほぐしピラティス★2	15:30-16:30 優しいダイエット Koto ★★ 6 未定	15:30-16:30 骨盤調整ヨガ hana ★★	14:30-15:30 美姿勢ピラティス Mai ★★ 2 koto 優しいダイエットヨガ★3	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 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 ストレッチポールヨガティス Akiko ★★ 16 chee デトックスヨガ★2 23 chiyomi スタイルアップピラティス★3	16:10-17:10 ストレッチヨガ Chiaki ★★☆ 3 makiko ディープフローヨガ★3
18:30-19:30 ストレッチポールヨガティス 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 ★★ 21 chee 代謝アップヨガ★3.5	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 デトックスヨガ Chee ★★ 21 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	

2.9.16.23 月曜日	3.10.17.24 火曜日	4.11.18.25 水曜日	5.12.19.26 木曜日	7.14.21.28 土曜日	1.8.15.22.29 日曜日
9:30-10:30 骨盤調整ヨガ 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 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 美ボディメイクヨガ Yuri ★★★☆	11:30-12:30 ピギナーヨガ Reiko ★★	11:45-12:45 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 ★☆ 7 akiko ストレッチポールヨガティス★1.5 21 sena コリほぐしピラティス★2	11:20-12:20 ヒップアップボクササイズ Eriko ★★★ 29 mai 腹筋美尻シェイプアップヨガ★3.5
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 Slim back Pilates Mai ★★★ 4 koto リラックスヨガ ★	13:45-14:45 ヨガティス Yumiko ★★★ 12 sena 体幹アップピラティス★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 ★★ 8 chee デトックスヨガ★2 29 mai slim back pilates★3
15:30-16:30 こりほぐしピラティス Yuna ★★	15:30-16:30 コリほぐしストレッチポールヨガ Yumiko ★☆	15:30-16:30 優しいダイエットヨガ Koto ★★★ 11 chee 骨盤調整ヨガ★2	15:30-16:30 骨盤調整ヨガ hana ★★ 26 mai ウォールピラティス★2 ※限定8名	14:30-15:30 美姿勢ピラティス Mai ★★★ 7 koto ジェントルフロー★3	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。	17:00~18:00 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 7 chee コリほぐしヨガ★1.5 14 Chiyomi スタイルアップピラティス★3 21 Akiko ストレッチポールヨガティス★3 28 Chiyomi スタイルアップピラティス★3	16:10-17:10 ストレッチヨガ Chiaki ★★★☆ 1 chee デトックスヨガ★2
18:30-19:30 ストレッチポールヨガティス Akiko ★★★	18:30-19:30 骨盤ダイエット Araya ★★★★★	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 ★★ 22 chiaki レッスン内容未定 29 キャンドル月礼拝ヨガ★3
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 デトックスヨガ Chee ★★ 19 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	

※年末年始休みは12月30日(月)~1月3日(金)までになります。