

ワヤンリゾートヨガ 2025年1月スケジュール (12月24日更新)

6.20.27 月曜日	13 祝日月曜日	7.14.21.28 火曜日	8.15.22.29 水曜日	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 ピギナーヨガ Fuku ★ 6 Sena リズムダンスストレッチ★2	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 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 ★☆ 4 Akiko ツイスト&ストレッチヨガ★1.5 25 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 ★★★ 5 Sena コリほぐしピラティス★2 19 Mai Slim back Pilates★3
13:15-14:15 ピラティスピギナー Mai ★★	13:15-14:15 ストレッチポールヨガティス Akiko ★★	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 ★★★ 8 Koto リラックスヨガ★1	13:45-14:45 ヨガティス Yumiko ★★★	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 ★★ 12 Chee コリほぐしヨガ★1.5
15:30-16:30 こりほぐしピラティス Yuna ★★	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 ★☆ 14 Sena 体幹アップピラティス★2	15:30-16:30 優しいダイエットヨガ Koto ★★	15:30-16:30 骨盤調整ヨガ hana ★★ 16 Yumiko 骨盤調整ヨガ★2	14:30-15:30 美姿勢ピラティス Mai ★★★ 11 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。	17:30-18:30 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 ★★★ 11 Chee リラックスヨガ★1.5 25 Fuku パワーヨガ★3	16:10-17:10 ストレッチヨガ Chiaki ★★☆
18:30-19:30 ストレッチポールヨガティス Akiko ★★★		18:30-19:30 リズムダンスストレッチ Sena ★★	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 ★★★ 9 Sena 体感アップピラティス★2 23 Chee 代謝アップヨガ★3	18:00-19:00 骨盤調整ヨガ Chee ★★ 4 Sena リズムダンスストレッチ★2	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 快眠ストレッチヨガ Sawa ★☆	20:00~21:00 夜のアンチエイジング Kayo ★	20:00~21:00 バレエストレッチ Sachi ★★	※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	