

ワヤンリゾートヨガ 2025年4月スケジュール (3月24日更新)

7.14.21.28 月曜日	1.8.15.22 火曜日	29 祝日火曜日	2.9.16.23.30 水曜日	3.10.17.24 木曜日	5.12.19.26 土曜日	6.13.20.27 日曜日
9:30-10:30 ピギナーヨガ Fuku ★	9:30-10:30 スタンディングピラティス 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 ★★ 24 Mai Slim back pilates★3	9:30-10:30 代謝アップヨガ Akiko ★★★☆ 12.26 ストレッチボールピラティス★3	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 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 ストレッチヨガ Mami ★★☆ 5 Akiko 整うストレッチボールピラティス★2	11:20-12:20 ヒップアップボクササイズ Eriko ★★★ 20 Sena リズムダンスストレッチ★2.5
13:15-14:15 ピラティスピギナー Mai ★★ 7.14.21 Mami 自律神経を整えるヨガ★3	13:30-14:30 コラーゲンシャバーサナヨガ	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 ★★★ 2.9.16 Mami 自律神経を整えるヨガ★3	13:45-14:45 ミュージックフロー Yuri ★★★	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 ★★
15:30-16:30 アロマリフレッシュヨガ Hana ★★	15:30-16:30 コリほぐしストレッチボールヨガ Yumiko ★☆	15:30-16:30 体幹アップピラティス Sena ★★	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 ★★	14:30-15:30 Slim back Pilates Mai ★★★ 12 Koto ジェントルフローヨガ★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。	17:30-18:30 リズムダンスストレッチ Sena ★★★	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 5.26 Fuku 美ボディメイクヨガ★3.5 12. Mami 自律神経を整えるヨガ★3 19 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 ★★☆ 6 Sena リズムダンスストレッチ★2.5
18:30-19:30 ストレッチボールピラティス Akiko ★★★	18:30-19:30 リズムダンスストレッチ Sena ★★★☆		18:30-19:30 はじめてのアシュタンガヨガ Yuka ★★★☆	18:30-19:30 自律神経を整えるヨガ Mami ★★★	18:00-19:00 骨盤調整ヨガ Chee ★★ 26 Chiaki 骨盤調整ヨガ★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 ★☆ 1 Sena コリほぐしピラティス★2		20:00~21:00 こりほぐしヨガ Chee ★☆ 30 Sena コリほぐしピラティス★2	20:00~21:00 パレエストレッチ Sachie ★★	<p>※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</p>	