

ワヤンリゾートヨガ 2025年3月スケジュール (2月24日更新)

2.9.16.23.30 月曜日	3.10.17.24.31 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 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 ストレッチヨガ Reiko ★★☆	9:30-10:30 コリほぐしピラティス Sena ★★ 19 Akiko アンチエイジングヨガ★2	9:30-10:30 代謝アップヨガ Akiko ★★★☆ 7.21 ストレッチポールピラティス★3	9:30-10:30 モーニングフローヨガ Makiko ★★☆ 29 Eimi フローヨガ★2
11:45-12:45 腹筋美尻シェイプアップヨガ Mai ★★★☆	11:30-12:30 フローヨガ Eimi ★★	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 デトックスヨガ Akiko ★★ 14.28 ストレッチポールピラティス★2	11:20-12:20 ヒップアップボクササイズ Eriko ★★ 8.22 Mai Slim back pilates★3
13:30-14:30 ピラティスピギナー Mai ★★	13:30-14:30 カラーゲンシャバーサナヨガ	13:30-14:30 優しいダイエットヨガ Koto ★★	13:30-14:30 ストレッチポールピラティス Chee ★★	13:00-14:00 カラーゲンシャバーサナヨガ	13:00-14:00 カラーゲンシャバーサナヨガ
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ポールヨガ Yumiko ★☆ 31 Mai Slim back pilates★3	15:30-16:30 Slim back Pilates Mai ★★	15:30-16:30 骨盤調整ヨガ Hana ★★ 12 Mai ピラティスピギナー★2	14:30-15:30 Slim back pilates Mai ★★ 7 Mei exceed yoga★3	14:30-15:30 体幹アップピラティス Sena ★★ 8 Eimi フローヨガ★2 29 Chee ストレッチポールピラティス★2
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 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 アロマリラクソスヨガ Fuku ★	16:10-17:10 ストレッチヨガ Chiaki ★★☆ 29 Chee コリほぐしヨガ★1
18:30-19:30 ストレッチポールピラティス 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 ★★★☆ 4.18 Asami ダイエットヨガ★4	18:30-19:30 代謝アップヨガ Mei ★★☆☆ 12 Mai Twist pilates★3	18:00-19:00 骨盤調整ヨガ Chee ★★ 21 Makiko 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 ★☆ 10 Mai 骨盤調整ヨガ★2	20:00~21:00 こりほぐしヨガ Chee ★ 4.18 Asami リラクソスヨガ★1	20:00~21:00 バレエストレッチ Sachie ★★ 26 Chiaki 骨盤調整ヨガ★2	※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	