

	6. 13. 20. 27 月曜日	7. 14. 21. 28 火曜日	1. 8. 15. 22 水曜日	2. 9. 16 木曜日	23 祝木曜日	4. 11. 18. 25 土曜日	5. 12. 19. 26 日曜日	
9:00	DoorOpen (9:10)	DoorOpen (9:10)	DoorOpen (9:10)	DoorOpen (9:10)	DoorOpen (9:10)	DoorOpen (9:00) 9:20-10:20	DoorOpen (9:10)	9:00
9:30	9:30-10:30 エナジーフローヨガ Saki ★★★ 13. Tomomi	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 体幹アップピラティス Megumi ★★★	9:30-10:30 体幹アップピラティス Megumi ★★★	代謝アップダイエットヨガ Yuna ★★★★ 🔥	9:30-10:30 モーニングヨガ Makiko ★★	9:30
10:00								10:00
10:30								10:30
11:00								11:00
11:30	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 Sawa ★★★☆	11:30-12:30 ピギナーヨガ Reiko ○★★	11:30-12:30 リハビリヨガ Mai ○★★★★☆~ 9. Yumiko 代謝アップヨガ ★★★★	11:30-12:30 リハビリヨガ Mai ○★★★★☆~	11:10-12:10 美姿勢ピラティス Mai ★★★ 4.25 Koto ストレッチポールヨガ ★	11:20-12:20 ディープサウンドフローヨガ Makiko ★★★	11:30
12:00								12:00
12:30								12:30
13:00	13:15-14:15 ピラティスピギナー Mai ★★ 27. Makiko	13:30-14:30 コリほぐしストレッチヨガ Yumiko ★☆	13:30-14:30 代謝アップダイエットヨガ Yuna ★★★★ 🔥	13:30-14:30 ピギナーヨガ Asami ○★★★	13:30-14:30 ピギナーヨガ Asami ○★★★	12:50-13:50 姿勢改善ストレッチヨガ Emika ★★★ 11.25 ポクササイズ&ストレッチ ★★★★★ 🔥	12:45-13:45 コラーゲンシャバーサナヨガ	13:00
13:30	14:00 ディープフローヨガ ★★							13:30
14:00								14:00
14:30								14:30
15:00								15:00
15:30	15:30-16:30 アロマキャンドルヨガ Makiko ★	15:30-16:30 コラーゲンシャバーサナヨガ	15:30-16:30 アロマリラックスヨガ Kayo ★	15:30-16:30 骨盤調整ストレッチヨガ Asami ○★★	15:30-16:30 骨盤調整ストレッチヨガ Asami ○★★	14:30-15:30 リラックスストレッチヨガ Wakana ★☆ 11. Makiko ディープフローヨガ ★★	14:15-15:15 デトックスフローヨガ Yuri ★★★★★ 🔥 26. Kayo ハタヨガフロー★★★★	15:00
16:00								16:00
16:30								16:30
17:00			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				17:00
17:30								17:30
18:00	18:15-19:15 リハビリピギナーヨガ Asami ○★★★	18:15-19:15 脂肪燃焼ストレッチヨガ Ayara ○★★★★☆	18:15-19:15 ヒップ&レッグピラティス Ayaka ★★	18:15-19:15 疲労回復リフレッシュヨガ Koto ○★★★	17:30-18:30 疲労回復リフレッシュヨガ Koto ○★★★	16:10-17:10 スタイルアップピラティス Chiyomi ★★★	16:10-17:10 コリほぐしストレッチヨガ Kayo ○★★	18:00
18:30								18:30
19:00								19:00
19:30								19:30
20:00	20:00-21:00 こりほぐしピラティス Megumi ★	20:00-21:00 アロマリフレッシュヨガ Ayara ○★ 28. Yumi	20:00-21:00 アロマキャンドルヨガ Koto ○★	20:00-21:00 リラックスストレッチヨガ Kayo ○★		18:00-19:00 コラーゲンシャバーサナヨガ	18:00-19:00 こりほぐしピラティス Ayaka ★	20:00
20:30								20:30
21:00								21:00

※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。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。
 ※養成スクールの方へ・インストラクター名の後の○は養成生対象のクラスです。(全てのお客様がご利用いただけます)