

	1・8・15・22・29 月曜日	2・9・16・23・30 火曜日	3・10・17・24・31 水曜日	4・18・25 木曜日	11 祝木曜日	6・20・27 土曜日	7・21・28 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 ★★★ 15 Kavo モーニングフローヨガ ★★★	9:30-10:30 スタンディングピラティス Mai ★★★	9:30-10:30 岩盤ダイエットヨガ 🔥 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 ★★★	岩盤パワーヨガ Yuna ★★★★★ 🔥	9:30-10:30 ディープフローヨガ 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 ストレッチヨガ Reiko ○★★	11:30-12:30 プレミアムエイジングヨガ® Mai ○★★★★ 4 Ayara 岩盤ダイエットヨガ ★★★★★	11:30-12:30 プレミアムエイジングヨガ® Mai ○★★★★ 11 Ayara 岩盤ダイエットヨガ ★★★★★	11:10-12:10 美姿勢ピラティス Mai ★★★ 6 Koto ストレッチヨガ ★★	11:20-12:20 サウンドフィーリングヨガ Makiko ★★ 7 Mai ★★ 背中二の腕ピラティス 21 Mai ★★ お尻股関節ピラティス	11:30
12:00								12:00
12:30								12:30
13:00						12:50-13:50 ディープフローヨガ Emika ★★ 27 ボクササイズ ★★★★★	12:45-13:45 コラーゲンシャバーサナヨガ	13:00
13:30	13:30-14:30 ピラティスピギナー Mai ★★ 29 Makiko ディープフローヨガ ★★	13:30-14:30 燃焼ストレッチヨガ Yuma ○★★★	13:30-14:30 代謝アップヨガ Tomomi ○★★★★	13:30-14:30 ヨガベーシック Asami ○★★★	13:30-14:30 ヨガベーシック Asami ○★★★ 11 Ayara			13:30
14:00								14:00
14:30						14:30-15:30 スタイルアップヨガ Wakana ★★	14:15-15:15 リフレッシュからだほぐしヨガ Kayo ★	14:30
15:00								15:00
15:30	15:30-16:30 アロマリラックスヨガ 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 Tomomi ○★	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 ○★★ 11 Koto ストレッチヨガ ★★			15:30
16:00								16:00
16:30						16:10-17:10 代謝アップヨガ Asami ○★★★★	16:10-17:10 ベーシック体幹アップヨガ Kayo ★★★	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 ハタヨガフロー Yuna ★★★★★	18:15-19:15 岩盤ダイエットヨガ Ayara ○★★★★	18:15-19:15 スタイルアップピラティス Chiyomi ★★★ 3 Koto ジェントルフローヨガ★★★	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 ○★★★	18:00-19:00 アロマリラックスヨガ Asami ○★	18:00-19:00 こりほぐしピラティス Naoko ★ 7 Chiyomi	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 アロマリンパヨガ Ayara ○★	20:00-21:00 ストレッチポールリリース Koto ○★ 10・24 777キャンドルヨガ ★★	20:00-21:00 ストレスリリースヨガ Kayo ○★★				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)
 ※8月13日(土) 8月14日(日)は夏季休業日とさせていただきます。