

	5. 12. 19. 26 月曜日	6. 13. 20. 27 火曜日	7. 14. 21. 28 水曜日	1. 8. 15. 22. 29 木曜日	3. 10. 17. 24 土曜日	4. 11. 18. 25 日曜日	
9:00	DoorOpen (9:10)	DoorOpen (9:10)	DoorOpen (9:10)	DoorOpen (9:10)	DoorOpen (9:10)	DoorOpen (9:10)	9:00
9:30	9:30-10:30 アロマリラックスヨガ Asami ○ ★	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 ★★★ 22. Mai 背中二の腕ピラティス★★★	9:30-10:30 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 Yuri ★★★★★	11:30-12:30 ビギナーヨガ Reiko ○ ★★	11:30-12:30 リハビリヨガ Mai ○ ★★★★★~	11:20-12:20 美姿勢ピラティス Mai ★★★ 17. Koto ストレッチポールヨガ★★	11:20-12:20 美ボディメイクヨガ Akiko ★★★★★	11:30
12:00							12:00
12:30							12:30
13:00							13:00
13:30	13:15-14:15 ピラティスビギナー Mai ★★	13:30-14:30 こりほぐしストレッチポールヨガ Yumiko ★☆	13:30-14:30 代謝アップダイエットヨガ Yuna ★★★★★	13:30-14:30 ビギナーヨガ Asami ○ ★★	13:00-14:00 姿勢改善ストレッチヨガ Emika ★★★ 10. 24 ボクササイズ&ストレッチ ★★★★★	12:45-13:45 カラーゲンシャバーサナヨガ	13:00
14:00							14:00
14:30							14:30
15:00	15:30-16:30 ディープサウンドフローヨガ Makiko ★★★	15:30-16:30 カ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 ★	15:15-16:15 骨盤調整ストレッチヨガ Asami ○ ★★	14:40-15:40 カラーゲンシャバーサナヨガ	14:30-15:30 デトックスフローヨガ Yuri ★★★★★ 4. Ayara	15:00
15:30							15:30
16:00							16:00
16:30							16:30
17:00							17:00
17:30							17:30
18:00	18:15-19:15 美ボディメイクヨガ Akiko ★★★★★	18:15-19:15 脂肪燃焼ストレッチヨガ Ayara ○ ★★★★★	18:15-19:15 ストレッチポールヨガ Koto ○ ★☆	18:15-19:15 腹筋美尻シェイプアップヨガ Kayo ○ ★★★★★	16:10-17:10 スタイルアップピラティス Chiyomi ★★★	16:10-17:10 ストレッチヨガ Yuri ○ ★★	16:00
18:30							16:30
19:00							17:00
19:30							17:30
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 ○ ★	20:00-21:00 優しいダイエットヨガ Koto ○ ★★	20:00-21:00 リラクセスストレッチヨガ Kayo ○ ★	18:00-19:00 リラックスストレッチヨガ Wakana ★☆ 3. Akiko 10. Makiko ディープフローヨガ★★★ 24. Mai リハビリヨガ★★★	18:00-19:00 こりほぐしピラティス Ayaka ★	18:00
20:30	19. 26 Akiko ストレッチヨガ&メディテーション★						18:30
21:00							19:00
							19:30
							20:00
							20:30
							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（初心者向け）★3 運動量、難易度が1段階上がる ★4~5 運動量、難易度高め（経験者向け）

※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）