

13.20.27 月曜日	6 祝日月曜日	7.14.21.28 火曜日	1.8.15.22.29 水曜日	2.9.16.23.30 木曜日	4.11.18.25 土曜日	5.12.19.26 日曜日
9:30-10:30 リラックスヨガ Asami ★	9:30-10:30 モーニングストレッチヨガ Haruka ★	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 ★★	9:30-10:30 代謝アップヨガ Akiko ★★★☆ 11.25 Chee	9:30-10:30 モーニングフローヨガ Makiko ★★☆ 19.Haruka
11:30-12:30 腹筋美尻シェイプアップヨガ Mai ★★★☆	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 ピギナーヨガ Reiko ★★	11:30-12:30 リハビリヨガ Mai ★★★☆~	11:20-12:20 コリほぐしストレッチポールヨガ Yumiko ★☆ 4 リラックスストレッチヨガ Chee	11:20-12:20 ヒップアップボクササイズ ERIKO ★★★
13:15-14:15 ピラティスピギナー Mai ★★	13:15-14:15 ピラティスピギナー Mai ★★	13:30-14:30 コリほぐしストレッチポールヨガ Yumiko ★☆ 7.代行調整中	13:30-14:30 パレエピラティス Miku ★★☆	13:30-14:30 初めての優しいアシュタンガヨガ Asami ★★★~	13:00-14:00 美姿勢ピラティス Mai ★★★ 11 Koto ジェントルフローヨガ★3	13:00-14:00 アンチエイジングヨガ Akiko ★★
15:30-16:30 骨盤調整ヨガ hana ★★	15:30-16:30 骨盤調整ヨガ hana ★★	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 ★	15:15-16:15 骨盤調整ストレッチヨガ Asami ○ ★★	14:40-15:40 コラーゲンシャバーサナヨガ	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。	17:30-18:30 美ボディメイクヨガ Akiko ★★★☆	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 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 スタイルアップピラティス Chiyomi ★★★	16:10-17:10 ストレッチヨガ Chiaki ★★☆
18:30-19:30 美ボディメイクヨガ Akiko ★★★☆ 20 体幹アップピラティス ★★★ Yuna		18:30-19:30 パレエピラティス Miku ★★☆	18:30-19:30 こりほぐしピラティス Yuna ★★ 29.ピラティスストレッチ Mai ★★★☆	18:30-19:30 優しいダイエットヨガ Koto ★★★ 23.キャンドル月礼拝 2Haruka ストレッチフローヨガ★3.5	18:00-19:00 アロマリラックスヨガ Sayaka ★	18:00-19:00 筋膜リリースヨガ (下半身) Haruka ★★☆
20:00~21:00 筋膜リリースヨガ (上半身) Haruka ★★☆		20:00~21:00 アロマリフレッシュヨガ Ayara ★☆	20:00~21:00 ボディバランスヨガ Haruka ★★★☆ 29ディープリラックスヨガ★☆	20:00~21:00 リラクセスストレッチヨガ Kayo ★	※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	

3.10.17.24 月曜日	4.11.18.25 火曜日	5.12.19.26 水曜日	6.13..20.27 木曜日	1.8.15.22.29 土曜日	2.9.16.23.30 日曜日
9:30-10:30 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 コリほぐしピラティス Sena ★★ 6 koto モーニングフローヨガ	9:30-10:30 代謝アップヨガ Akiko ★★☆☆	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 Koto	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 コリほぐしストレッチポールヨガ Yumiko ★☆☆ 1 Chee リラックスヨガ ★	11:20-12:20 ヒップアップボクササイズ ERIKO ★★☆☆ 2 Akiko ヒップアップヨガ★3.5
13:15-14:15 ピラティスビギナー Mai ★★	13:30-14:30 コリほぐしストレッチポールヨガ Yumiko ★☆☆	13:30-14:30 バレエピラティス Miku ★★☆☆	13:30-14:30 初めての優しいアシュタンガヨガ Asami ★★☆☆~	13:00-14:00 美姿勢ピラティス Mai ★★☆☆ 15 Akiko サウンドフローヨガ ★4	13:00-14:00 アンチエイジングヨガ Akiko ★★
15:30-16:30 骨盤調整ヨガ hana ★★	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 ★	15:15-16:15 骨盤調整ストレッチヨガ Asami ○ ★★	14:40-15:40 コラーゲンシャバーサナヨガ	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。	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 スタイルアップピラティス Chiyomi ★★☆☆ 22 Yuna	16:10-17:10 ストレッチヨガ Chiaki ★★☆☆ 16 Haruka リラックスヨガ
18:30-19:30 美ボディメイクヨガ Akiko ★★☆☆	18:30-19:30 バレエピラティス Miku ★★☆☆ ga ピラティスストレッチ★3.5	18:30-19:30 こりほぐしピラティス Yuna ★★	18:30-19:30 優しいダイエットヨガ Koto ★★☆☆ 6 Kayo 代謝アップヨガ	18:00-19:00 アロマリラックスヨガ Sayaka ★	18:00-19:00 筋膜リリースヨガ (下半身) Haruka ★★☆☆
20:00~21:00 筋膜リリースヨガ (上半身) Haruka ★★☆☆	20:00~21:00 アロマリフレッシュヨガ Ayara ★☆☆	20:00~21:00 ボディバランスヨガ Haruka ★★☆☆	20:00~21:00 リラックスストレッチヨガ Kayo ★	<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。</p> <p>※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。</p> <p>★はレッスン強度(運動量、難易度)の表記になります。</p> <p>★1~2優しい</p> <p>★3 運動量、難易度が1段階上がる</p> <p>★4~5 運動量、難易度高め</p>	