

5.19.26 月曜日	12 祝日月曜日	6.13.20.27 火曜日	7.14.21.28 水曜日	1.8.22.29 木曜日	3.10.24.31 土曜日	4.11.18.25 日曜日
9:30-10:30 リラックスヨガ Asami ★	9:30-10:30 ピラティスストレッチ Mai ★★★	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 ★★★☆	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 下半身トレーニング&ストレッチ Mai ★★★★★☆ ※8名限定特別レッスン	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 コリほぐしストレッチボールヨガ Yumiko ★☆	11:20-12:20 ヒップアップボクササイズ ERIKO ★★★
13:15-14:15 ピラティスビギナー Mai ★★	13:15-14:15 上半身トレーニング&ストレッチ Mai ★★★★★ ※8名限定特別レッスン	13:30-14:30 コリほぐしストレッチボールヨガ 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 ★★★★★	13:00-14:00 4.11 Mai レッスン内容調整中 18.25 chee 骨盤調整ヨガ★★
15:30-16:30 骨盤調整ヨガ hana ★★	15:30-16:30 骨盤調整ヨガ chee ★★	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	14:40-15:40 カ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 ツイスト&ストレッチヨガ 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 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 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 ★★☆☆ 11 Akiko ストレッチヨガ★2.5
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 ★★☆☆ 13 Ayara 骨盤ダイエットヨガ ★★★★★	18:30-19:30 こりほぐしピラティス Yuna ★★ 21 chee 骨盤調整ヨガ★★★	18:30-19:30 優しいダイエットヨガ Koto ★★★★★	18:00-19:00 アロマリラックスヨガ Sayaka ★ 10 Makiko アロマキャンドルヨガ★	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 アロマリフレッシュヨガ Ayara ★☆	20:00~21:00 7.21.28 koto ストレッチヨガ★★★ 14 Mai レッスン内容調整中	20:00~21:00 リラックスストレッチヨガ 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	

※お盆休みは8月15日(木)~8月17日(土)までになります。