

ワyanリゾートヨガ 2024年11月スケジュール (10月24日更新)

11.18.25 月曜日	4 祝日月曜日	5.12.19.26 火曜日	6.13.20.27 水曜日	7.14.21.28 木曜日	2.9.16.23.30 土曜日	3.10.17.24 日曜日
9:30-10:30 骨盤調整ヨガ Kayo ★	9:30-10:30 骨盤調整ヨガ Kayo ★	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 体幹アップピラティス Sena ★★	11:30-12:30 美ボディメイクヨガ Yuri ★★★☆ 5 mai リハビリヨガ★★★★☆	11:30-12:30 ビギナーヨガ Reiko ★★	11:45-12:45 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 ★☆ 23 sena 体幹アップピラティス★2	11:20-12:20 ヒップアップボクササイズ Eriko ★★ 24 chee 代謝アップヨガ★3.5
13:15-14:15 ピラティスビギナー Mai ★★	13:15-14:15 こりほぐしピラティス Sena ★★	13:30-14:30 カラーゲンシャバーサナヨガ	13:30-14:30 バレエピラティス Miku ★★☆	13:45-14:45 ヨガティス Yumiko ★★	13:00-14:00 カラーゲンシャバーサナヨガ	13:00-14:00 ピラティスビギナー Mai ★★ 10 sena 体幹アップピラティス★2
15:30-16:30 こりほぐしピラティス Yuna ★★ 18.25 chee デトックスヨガ★2	15:30-16:30 こりほぐしピラティス Yuna ★★	15:30-16:30 コリほぐしストレッチポールヨガ Yumiko ★☆ 5 未定 26 sena こりほぐしピラティス★2	15:30-16:30 優しいダイエット Koto ★★ 6 未定	15:30-16:30 骨盤調整ヨガ hana ★★	14:30-15:30 美姿勢ピラティス Mai ★★ 2 koto 優しいダイエットヨガ★3	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 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 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 ストレッチポールヨガティス Akiko ★★ 16 chee デトックスヨガ★2 23 chiyomi スタイルアップピラティス★3	16:10-17:10 ストレッチヨガ Chiaki ★★☆ 3 makiko ディープフローヨガ★3
18:30-19:30 ストレッチポールヨガティス Akiko ★★		18:30-19:30 バレエピラティス Miku ★★☆	18:30-19:30 代謝アップヨガ Kayo ★★★☆	18:30-19:30 優しいダイエットヨガ Koto ★★	18:00-19:00 骨盤調整ヨガ Chee ★★ 21 chee 代謝アップヨガ★3.5	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 夜のアンチエイジング Kayo ★	20:00~21:00 デトックスヨガ Chee ★★ 21 Reiko ストレッチヨガ★2.5	※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	