

ワヤソリソートヨガ 2025年2月スケジュール (1月24日更新)

3.10.17 月曜日	24 祝日月曜日	4.18.25 火曜日	11 祝日火曜日	5.12.19.26 水曜日	6.13.20.27 木曜日	1.8.15.22 土曜日	2.9.16.23 日曜日
9:30-10:30 ピギナーヨガ Fuku ★ 17 Sena リズムダンスストレッチ★2	9:30-10:30 ピギナーヨガ Fuku ★	9:30-10:30 スタンディングピラティス 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 ★★ 6 Akiko ストレッチポールヨガティス★2	9:30-10:30 代謝アップヨガ Akiko ★★★☆ 22 Sena 体幹アップピラティス★2	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 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 美ボディメイクヨガ Yuri ★★★☆	11:30-12:30 ピギナーヨガ 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 ☆☆ 15 Akiko ストレッチポールヨガティス★2	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 カラーゲンシャバーサナヨガ	13:30-14:30 カラーゲンシャバーサナヨガ	13:30-14:30 Slim back Pilates Mai ★★ 5.26 Koto リラックスヨガ★1	13:45-14:45 ヨガティス Yumiko ★★ 6 Mai Slim back pilates★3 20 Sena リズムダンスストレッチ★2	13:00-14:00 カラーゲンシャバーサナヨガ	13:00-14:00 体幹アップピラティス Sena ★★
15:30-16:30 アロマリフレッシュヨガ Hana ★★	15:30-16:30 アロマリラクソグ Chee ☆☆	15:30-16:30 コリほぐしストレッチポールヨガ Yumiko ☆☆ 25 Sena 体幹アップピラティス★2	15:30-16:30 こりほぐしヨガ Chee ☆☆	15:30-16:30 優しいダイエットヨガ Koto ★★	15:30-16:30 骨盤調整ヨガ Hana ★★	14:30-15:30 Slim back Pilates Mai ★★ 1.22 Koto ジェントルフローヨガ★3 8 Eriko ピギナーボクササイズ★2	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。	17:30-18:30 リズムダンスストレッチ Sena ★★☆	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 1 Chee こりほぐしヨガ★1.5 8 Fuku 美ボディメイクヨガ★3.5 15 Fuku 美ボディメイクヨガ★3.5 22 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 ★★☆ 23 Ayara 骨盤ダイエット★3.5
18:30-19:30 ストレッチポールヨガティス Akiko ★★		18:30-19:30 リズムダンスストレッチ Sena ★★☆		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 ★★ 13 Mai Slim back pilates★3 27 Sena リズムダンスストレッチ★2.5	18:00-19:00 骨盤調整ヨガ Chee ★★ 8 Makiko アロマリラクソグ★1.5	18:00-19:00 アンチエイジングヨガ Akiko ★★ 23 Ayara アロマリラクソグ★1.5
20:00~21:00 ツイスト&ストレッチヨガ Akiko ★☆		20:00~21:00 快眠ストレッチヨガ Sawa ★☆		20:00~21:00 夜のアンチエイジング Kayo ★	20:00~21:00 バレエストレッチ Sachie ★★	<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。 ※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</p>	