

ワヤンリゾートヨガ 2025年3月スケジュール (2月24日更新)

3.10.17.24.31 月曜日	4.11.18.25 火曜日	5.12.19.26 水曜日	6.13.27 木曜日	20 祝木	1.8.15.22.29 土曜日	2.9.16.23.30 日曜日
9:30-10:30 ピギナーヨガ Fuku ★ 24.31 調整中	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 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 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 ★★★☆~	11:45-12:45 ミュージックフロー Yuri ★★★	11:20-12:20 整うストレッチポールピラティス Akiko ★★	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 ★★	13:30-14:30 コラーゲンシャバーサナヨガ	13:30-14:30 Slim back Pilates Mai ★★★ 5 Koto アロマリラックスヨガ★1 12 Chee コリほぐしヨガ★1.5	13:45-14:45 ミュージックフロー Yuri ★★★	13:45-14:45 リハビリヨガ Mai ★★★☆~	13:00-14:00 コ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 ★★ 9 Mai Slim back pilates★3
15:30-16:30 アロマリフレッシュヨガ Hana ★★	15:30-16:30 コリほぐしストレッチポールヨガ Yumiko ★☆	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 ★★	15:30-16:30 骨盤調整ヨガ Hana ★★	14:30-15:30 Slim back Pilates Mai ★★★ 1 Chee コリほぐしヨガ★1.5	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	17:30-18:30 体幹アップピラティス Sena ★★	16:10-17:10 美ボディメイクヨガ Fuku ★★★ 15 Chiyomi スタイルアップピラティス★3 29 調整中	16:10-17:10 ストレッチヨガ Chiaki ★★☆ 2 Fuku デトックスヨガ★2
18:30-19:30 ストレッチポールピラティス Akiko ★★★	18:30-19:30 リズムダンスストレッチ Sena ★★☆ 4 Chiaki ストレッチヨガ★2.5	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 ★★★ 6 Chiaki セルフメンテナンスヨガ★2.5	18:00-19:00 骨盤調整ヨガ Chee ★★	18:00-19:00 アンチエイジングヨガ Akiko ★★ 16 Sena リズムダンスストレッチ★2.5 23 Chee デトックスヨガ★2 30 Ayara アロマリラックスヨガ★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 ★☆ 25 Sena コリほぐしピラティス★2	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 ★★	※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		