

ワランリゾートヨガ 2025年5月スケジュール (4月24日更新)

12.19.26 月曜日	5 祝日月曜日	13.20.27 火曜日	6 祝日火曜日	7.14.21.28 水曜日	1.8.15.22.29 木曜日	3.10.17.24.31 土曜日	4.25 日曜日
9:30-10:30 ピギナーヨガ Fuku ★	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 ★★	9:30-10:30 代謝アップヨガ Akiko ★★★☆ 10.31 ストレッチボールピラティス★3 17 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 ★★★☆	11:45-12:45 Slim back Pilates Mai ★★★	11:30-12:30 美ボディメイクヨガ Yuri ★★★☆ 27 Mami 開脚バランスヨガ★2.5	11:30-12:30 骨盤調整ヨガ Mai ★★	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 ストレッチヨガ Mami ★★★☆	11:20-12:20 ヒップアップボクササイズ Eriko ★★★ 4 Mai Slim back pilates ★3
13:15-14:15 ピラティスピギナー Mai ★★	13:30-14:30 腹筋美尻シェイプアップヨガ Mai ★★★☆	13:30-14:30 コラーゲンシャバーサナヨガ	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 ★★★ 14 調整中	13:45-14:45 ミュージックフロー Yuri ★★★	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 ★★
15:30-16:30 アロマリフレッシュヨガ Hana ★★	15:15-16:15 ピラティスピギナー Mai ★★	15:30-16:30 コリほぐしストレッチボールヨガ Yumiko ★☆	15:30-16:30 体幹アップピラティス Sena ★★	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 ★★★	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 ストレッチボールピラティス 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 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 開脚バランスヨガ Mami ★★★☆	16:10-17:10 ストレッチヨガ Chiaki ★★★☆
18:30-19:30 ストレッチボールピラティス Akiko ★★★		18:30-19:30 リズムダンスストレッチ Sena ★★★☆		18:30-19:30 はじめてのアシュタンガヨガ Yuka ★★★☆	18:30-19:30 自律神経を整えるヨガ Mami ★★★	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 ★★
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 こりほぐしヨガ Chee ★	20:00~21:00 バレエストレッチ Sachie ★★ 1 Ayara アロマリフレッシュヨガ ★2	21:00-22:00 24 Makiko アロマリラックスヨガ★1	

※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

※5月11日・18日はビル停電の為、休業となります。詳しくは店内POPと公式LINEをご確認くださいませ。