

WAYAN RESORT YOGA

2019年2月スケジュール (1月24日更新)

※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。HPでのご案内が優先となります。

2月	月	火	水	木	土	土	日	日
日付	4・19・25	5・12・19・26	6・13・20・27	7・14・21・28	9・16・23	2	3・17	10・24
7:15	DoorOpen(7:10)	DoorOpen(7:10)	DoorOpen(7:10)	DoorOpen(7:40)	7:15			
7:20	朝活ヨガ	朝活ヨガ	朝活ヨガ	朝活ヨガ	7:20			
7:30	7:30-8:10	7:30-8:10	7:30-8:10	7:30-8:10	7:30			
7:40	Asami	Reiko	Ayumi	7:40-8:20	7:40			
7:50				Aki	7:50			
8:00					8:00			
8:10					8:10			
8:20					8:20			
8:30	8:30-9:30	8:30-9:30		資格調整ヨガ45 (アライメントベース)	8:30	DoorOpen(8:30)	DoorOpen(8:30)	DoorOpen(8:30)
8:40	コアゲンシヨバースタイルヨガ	コアゲンシヨバースタイルヨガ		8:40-9:25	8:40	DoorOpen(8:30)	DoorOpen(8:30)	DoorOpen(8:30)
8:50	コンディショニングストレッチ	コンディショニングストレッチ		Aki	8:50	ストレッチヨガ	ストレッチヨガ	ディープストレッチヨガ
9:00	9:00-10:10	9:00-10:10		***	9:00	9:00-10:00	9:00-10:00	9:00-10:00
9:10	Mai				9:10	Asami	Asami	Makiko
9:20	*			ストレッチボールヨガ	9:20	*	*	*
9:30				9:30-10:30	9:30			
9:40				Mai	9:40			
9:50	ダイエットヨガ	パーソナルセラピス			9:50			
10:00	10:00-11:00	10:00-11:00			10:00			
10:10	Sala	Mai			10:10			
10:20	***	*		貴賓ダイエットヨガ	10:20	ダイエットヨガ40	ダイエットヨガ40	リンパリラックスフリーヨガ
10:30	10:30-11:40			10:30-11:30	10:30	10:30-11:10	10:30-11:10	10:30-11:30
10:40	Sala			Emika	10:40	Emika	Emika	Makiko
10:50	***			***	10:50	***	***	***
11:00				11:00-12:00	11:00			
11:10	ヨガベーシック	長反ネイスde YOGA 45			11:10			
11:20	11:30-12:30	11:20-12:00			11:20			
11:30	18-25 Yumi	***			11:30	プレミアムエイジングヨガ	プレミアムエイジングヨガ	
11:40	4.Sala				11:40	11:40-12:40	11:40-12:40	
12:00	*	ヨガベーシック			12:00	***	***	
12:10	12:15-13:15			12:00-13:00	12:10			
12:20	Sala	ボディメイク		Emika	12:20	***	***	
12:30	***	12:30-13:30			12:30			
12:40		Asami			12:40			
12:50	コンディショニングストレッチ	***			12:50			
13:00	13:00-14:00				13:00			
13:10	Mai				13:10			
13:20	***			代謝アップヨガ	13:20			
13:30				13:30-14:30	13:30	13:30-14:50	13:30-14:50	
13:40				Tomomi	13:40			
13:50		アロマリンパヨガ			13:50	コアゲンシヨバースタイルヨガ	コアゲンシヨバースタイルヨガ	
14:00		14:00-15:00		アロマリラックスヨガ	14:00			
14:10	プレミアムエイジングセラピス	Ayara		14:00-15:00	14:10			
14:20	14:20-15:20	14:20-15:20		21・28 Sala	14:20			
14:30	Mai	*		7.Asami	14:30			
14:40	***	***		14Mu プレミアムエイジングセラピス	14:40			
14:50				*	14:50			
15:00				アロマリラックスヨガ	15:00			
15:10				15:00-16:00	15:10			
15:20				Tomomi	15:20			
15:30				*	15:30	コンディショニングストレッチ70	リカバリーヨガ	
15:40					15:40	15:30-16:40	15:30-16:30	
15:50	パワーストーン				15:50	*	*	
16:00	16:00-17:00				16:00			
16:10	Asami				16:10			
16:20	***				16:20			
16:30					16:30			
16:40					16:40			
16:50					16:50			
17:00					17:00	17:00-18:00	17:00-18:00	
17:10					17:10	Asami	Asami	
17:20	アロマリラックス				17:20	***	***	
17:30	17:30-18:30				17:30			
17:40	Asami				17:40			
17:50	*				17:50			
18:00		ヨガベーシック		ダイエットヨガ	18:00			体幹ストレッチ
18:10		18:15-19:15		18:15-19:15	18:10			18:00-19:00
18:20	ヨガベーシック	Asami		18:15-19:15	18:20			Chiyomi
18:30	18:30-19:30	***		***	18:30			***
18:40	Ayara				18:40			
18:50	***				18:50	アロマリラックスヨガ	アロマリラックスヨガ	
19:00					19:00	19:00-20:00	19:00-20:00	
19:10					19:10	Yurie	Yurie	
19:20					19:20	*	*	
19:30		ボディメイクヨガ		貴賓アップヨガ	19:30			代謝アップヨガ
19:40	ダイエットヨガ	19:30-20:30		19:30-20:30	19:40			19:30-20:30
19:50	19:45-20:45	8:20-27.Asami		***	19:50			1日目 Reiko
20:00	Ayara	***		***	20:00			3日目 Ayumi
20:10	***	13.Mai パーソナルセラピス		***	20:10			***
20:20					20:20			
20:30					20:30			
20:40		ストレッチボールヨガ		パーソナルセラピス	20:40			
20:50	アロマリラックスヨガ	20:45-21:45		20:45-21:45	20:50			
21:00	21:00-22:00	5.Mai *		6:20-27.Mai *	21:00			
21:10	Yurie	13.Asami アロマリラックスヨガ		***	21:10			
21:20	*				21:20			
21:30					21:30			
21:40					21:40			
21:50					21:50			



※ピンク色のクラス・・・カラーゲン岩盤ヨガ®です。
 ※朝活レッスンは、後半15分~20分カラーゲンランプを点灯します。