

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・ゲージングバーサナヨガ	コア・ゲージングバーサナヨガ		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			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	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					9:40			
9:50	ダイエツトヨガ	ベーシックピラティス	*		9:50			
10:00	10:00-11:00	10:00-11:00			10:00			
10:10	Sala	Mai			10:10			
10:20	***	*		貴賓ダイエツトヨガ	10:20	ダイエツトヨガ40	ダイエツトヨガ40	リンパリラックスフリーヨガ
10:30	ダイエツトヨガ			10:30-11:30	10:30	10:30-11:10	10:30-11:10	10:30-11:30
10:40	10:40-11:40			Emika	10:40	Emika	Emika	Makiko
10:50	Sala			デトックスヨガ	10:50	***	***	***
11:00	***			11:00-12:00	11:00	***	***	***
11:10	ヨガベーシック	長反ネイス90 YPee 45	Mai		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		ストレッチヨガ	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	13:30-14:50	13:30-14:50	
13:30				13:30-14:30	13:30	Tomomi	Tomomi	
13:40					13:40			
13:50		アロマリンパヨガ	***	アロマリラックスヨガ	13:50	アロマリラックスヨガ	アロマリラックスヨガ	
14:00		14:00-15:00		14:00-15:00	14:00	14:00-15:00	14:00-15:00	
14:10	プレミアムエイジングピラティス	Ayara		21-28 Sala	14:10			
14:20	14:20-15:20	14:20-15:20	*	7.Asami	14:20	*	*	
14:30	Mai	Emika		14Mu プレミアムエイジングピラティス	14:30			
14:40	***	***		*	14:40			
14:50				アロマリラックスヨガ	14:50			
15:00				15:00-16:00	15:00			
15:10				Tomomi	15:10			
15:20				*	15:20	コンディショニングストレッチ70	リカバリーヨガ	
15:30					15:30	15:30-16:40	15:30-16:30	
15:40					15:40	Mai	アキ	
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	ダイエツトヨガ	特別くしヨガ	18:00			体幹ストレッチ
18:10		18:15-19:15	18:15-19:15	18:15-19:15	18:10			18:00-19:00
18:20	ヨガベーシック	Asami	Asami	Yumiko	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(コア)	貴賓コアアップヨガ	代謝アップヨガ	19:30			代謝アップヨガ
19:40	ダイエツトヨガ	19:30-20:30	19:30-20:30	19:30-20:30	19:40			19:30-20:30
19:50	19:45-20:45	8-20-27 Asami	Yumi	***	19:50			1日目 Reiko
20:00	Ayara	***	***	***	20:00			3日目 Ayumi
20:10	***	13.Mai ベーシックピラティス	*		20:10	***	***	***
20:20					20:20			
20:30					20:30			
20:40		ストレッチボールヨガ	ベーシックピラティス	ヨガベーシック	20:40			
20:50	アロマリラックスヨガ	20:45-21:45	20:45-21:45	20:45-21:45	20:50			
21:00	21:00-22:00	5.Mai *	6-20-27.Mai *	Yumi	21:00			
21:10	Yuri	13-19.Mai.Yurie 20-27.Mai.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1"分#\$%分カラーゲンランプを点灯します。

