

WAYAN RESORT YOGA 2019年4月スケジュール (3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。

4月	月	月	火	火	水	木	土	土	日	日	
日付	1-8-15	22	29	29	30(Day会員可)	3-10-17-24	4-11-18-25	6-20	13-27	7-21	14-28
7:15	DoorOpen(7:10)	DoorOpen(7:10)	DoorOpen(7:10)	DoorOpen(7:10)	DoorOpen(7:10)	DoorOpen(7:10)	DoorOpen(7:40)				
7:20	朝活ヨガ	朝活ヨガ	朝活ヨガ	朝活ヨガ	朝活ヨガ	朝活ヨガ	DoorOpen(7:40)				
7:30	7:30-8:10	7:30-8:10	7:30-8:10	7:30-8:10	7:30-8:10	7:30-8:10	朝活ヨガ				
7:40	Reiko	Asami	Reiko	Reiko	Ayumi	Aki	7:40-8:20				
7:50											
8:00											
8:10											
8:20											
8:30											
8:40	9:30-9:30	9:30-9:30	DoorOpen(8:30)	9:30-9:30	9:30-9:30	9:30-9:30	青格調整ヨガ45 (アライメントベース)	8:30	DoorOpen(8:30)	DoorOpen(8:30)	DoorOpen(8:30)
8:40	コラーゲンシャバーサナ	コラーゲンシャバーサナ	コラーゲンシャバーサナ	コラーゲンシャバーサナ	コラーゲンシャバーサナ	コラーゲンシャバーサナ	8:40-9:20				
8:50											
9:00											
9:10											
9:20											
9:30											
9:40											
9:50	ダイエツトヨガ	ダイエツトヨガ	ダイエツトヨガ	ダイエツトヨガ	ダイエツトヨガ	ダイエツトヨガ	ダイエツトヨガ				
10:00	10:00-11:00	10:00-11:00	10:00-11:00	10:00-11:00	10:00-11:00	10:00-11:00	10:00-11:00				
10:10	Sala	Sala	Sala	Sala	Sala	Sala	Sala				
10:20	***	***	***	***	***	***	***				
10:30											
10:40											
10:50											
11:00											
11:10											
11:20											
11:30											
11:40											
11:50											
12:00											
12:10											
12:20											
12:30											
12:40											
12:50											
13:00											
13:10											
13:20											
13:30											
13:40											
13:50											
14:00											
14:10											
14:20											
14:30											
14:40											
14:50											
15:00											
15:10											
15:20											
15:30											
15:40											
15:50											
16:00											
16:10											
16:20											
16:30											
16:40											
16:50											
17:00											
17:10											
17:20											
17:30											
17:40											
17:50											
18:00											
18:10											
18:20											
18:30											
18:40											
18:50											
19:00											
19:10											
19:20											
19:30											
19:40											
19:50											
20:00											
20:10											
20:20											
20:30											
20:40											
20:50											
21:00											
21:10											
21:20											
21:30											
21:40											
21:50											



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