

WAYAN RESORT YOGA 2020年3月スケジュール (2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でのご案内が最新となります。

3月	月	火	水	水	水	木	日	日
日付	2-9-16-23-30	3-10-17-24-31	4	11-18	25	5-12-19-26	7-14-21-28	1-8-15-22-29
7:15	DoorOpen(7:10)	DoorOpen(7:10)	DoorOpen(7:10)	DoorOpen(7:10)	DoorOpen(7:10)	DoorOpen(7:10)	7:15	
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	7:20	
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	7:30	
7:40	Reiko	Reiko	Yuriko	Yuriko	Yuriko	Yuriko	7:40-8:20	
7:50	**	**	**	**	**	**	Aki	
8:00							**	
8:10								
8:20								
8:30	8:30-9:30	8:30-9:30				パワーヨガ45	DoorOpen(8:30)	DoorOpen(8:30)
8:40	ヨガインストラクター	ヨガインストラクター				ヨガインストラクター	8:40	
8:50						Aki	ストレッチヨガ	ティップストレッチヨガ
9:00						***	9:00-10:00	9:00-10:00
9:10							***	
9:20			ボディメイクヨガ	ボディメイクヨガ	ボディメイクヨガ		***	
9:30			9:30-10:00	9:30-10:00	9:30-10:00		***	
9:40			Yumiko	Yumiko	Yumiko		***	
9:50	ダイエットヨガ	Mai's スペシャルクラス	***	***	***		***	
10:00	10:00-11:00	10:00-11:00					***	
10:10	Anna	Mai					***	
10:20	***	23-31 費中もお戻					***	
10:30		10:お戻り					***	
10:40		17-元のお戻り					***	
10:50		24-費中もお戻					***	
11:00							***	
11:10		ピラティスde yoga 45					***	
11:20		11:20-12:00					***	
11:30	11:30-12:00	Mai					***	
11:40	Mai	***					***	
11:50	***						***	
12:00			11:40-12:40				***	
12:10			Mai				***	
12:20			***				***	
12:30							***	
12:40	プレミアムエイジングピラティス	ヨガベーシック					***	
12:50	12:45-13:45	12:45-13:45					***	
13:00	Mai	Asami					***	
13:10	***	***					***	
13:20			代課アップヨガ	代課アップヨガ	代課アップヨガ	アロマリラックスヨガ	***	
13:30			13:30-14:30	13:30-14:30	13:30-14:30	13:30-14:30	***	
13:40			Tomomi	Tomomi	Tomomi	Yuriko	***	
13:50			***	***	***	***	***	
14:00			***	***	***	***	***	
14:10	ヨガベーシック	アロマリラックスヨガ					***	
14:20	14:20-15:20	14:15-15:15					***	
14:30	Asami	Yuriko					***	
14:40	***	*					***	
14:50			アロマリラックスヨガ	アロマリラックスヨガ	アロマリラックスヨガ	アロマリラックスヨガ	***	
15:00			15:00-16:00	15:00-16:00	15:00-16:00	15:00-16:00	***	
15:10			Tomomi	Tomomi	Tomomi	Tomomi	***	
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	リンパリラックスフローヨガ	代課アップヨガ	体幹ストレッチ	体幹ストレッチ	体幹ストレッチ	ストレッチヨガ	***	
18:10	18:15-19:15	18:15-19:15	18:15-19:15	18:15-19:15	18:15-19:15	18:15-19:15	***	
18:20	Makiko	Asami	Chiyomi	Chiyomi	Chiyomi	Asami	***	
18:30	***	***	***	***	***	***	***	
18:40							***	
18:50	代課アップヨガ						***	
19:00							***	
19:10							***	
19:20	ストレッチヨガ	骨盤ヒップアップヨガ	ムーンフローヨガ	ムーンフローヨガ	ムーンフローヨガ	代課アップヨガ	***	
19:30	19:30-20:30	19:30-20:30	19:30-20:30	19:30-20:30	19:30-20:30	19:30-20:30	***	
19:40	Yumiko	Asami	Asami	Asami	Asami	Yumiko	***	
19:50	**	***	***	***	***	***	***	
20:00							***	
20:10							***	
20:20							***	
20:30							***	
20:40	アロマキャンドルヨガ	アロマリラックスヨガ	アロマリラックスヨガ	アロマリラックスヨガ	アロマリラックスヨガ	アロマリラックスヨガ	***	
20:50	20:45-21:45	20:45-21:45	20:45-21:45	20:45-21:45	20:45-21:45	20:45-21:45	***	
21:00	Yuriko	Yumiko	Anna	Anna	Anna	Yumiko	***	
21:10	*	**	*	*	*	*	***	
21:20							***	
21:30							***	
21:40							***	
21:50							***	



! " # \$ % & ' ()) * ' + , # - . / 0 1 2 3 4
! 5 6 7 8 (# 9 : ; < ! " = # \$ % = * ' + , # ' # ? @ A B C 3 4

