

WAYAN RESORT YOGA 2021年 1月スケジュール (12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。

| 1月 | 月 | 月祝 | 火 | 水 | 木 | 日付 | 土 | 日 |
|-------|----------------|----------------|--------------------|----------------|----------------|-------|----------------|----------------|
| | 4・18・25 | 11 | 5・12・19・26 | 6・13・20・27 | 7・14・21・28 | 日付 | 9・16・23・30 | 10・17・24・31 |
| 9:00 | | | | | | 9:00 | | |
| 9:10 | DoorOpen(9:10) | DoorOpen(9:10) | DoorOpen(9:10) | DoorOpen(9:10) | DoorOpen(9:10) | 9:10 | DoorOpen(9:10) | DoorOpen(9:10) |
| 9:20 | 美Bodyヨガ | 美Bodyヨガ | ストレッチヨガ | ダイエットヨガ | 体幹アップピラティス | 9:20 | 骨盤ダイエットヨガ | ディープフローヨガ |
| 9:30 | 9:30-10:30 | 9:30-10:30 | 9:30-10:30 | 9:30-10:30 | 9:30-10:30 | 9:30 | 9:30-10:30 | 9:30-10:30 |
| 9:40 | Sawa | Sawa | Emika | Reiko O | Atsumi | 9:40 | Emika | Makiko |
| 9:50 | ★★★ | ★★★ | ★★ | ★★★★ | ★★★ | 9:50 | ★★★★ | ★★ |
| 10:00 | | | | | | 10:00 | | |
| 10:10 | | | | | | 10:10 | | |
| 10:20 | | | | | | 10:20 | | |
| 10:30 | | | | | | 10:30 | | |
| 10:40 | | | | | | 10:40 | | |
| 10:50 | | | | | | 10:50 | | |
| 11:00 | | | | | | 11:00 | | |
| 11:10 | | | | | | 11:10 | | |
| 11:20 | ピラティスde.vega | ピラティスde.vega | Mai'sスペシャル | ストレッチヨガ | プレミアムエイジングヨガ | 11:20 | ストレッチヨガ | リンパリラックスフローヨガ |
| 11:30 | 11:30-12:30 | 11:30-12:30 | 11:30-12:30 | 11:30-12:30 | 11:30-12:30 | 11:30 | 11:30-12:30 | 11:30-12:30 |
| 11:40 | Mai O | Mai O | Mai | Reiko O | Mai O | 11:40 | ★★ | ★★★ |
| 11:50 | ★★★ | ★★★ | ★★★★ | ★★ | ★★★★ | 11:50 | | |
| 12:00 | | | | | | 12:00 | | |
| 12:10 | | | | | | 12:10 | | |
| 12:20 | | | | | | 12:20 | | |
| 12:30 | | | | | | 12:30 | | |
| 12:40 | | | | | | 12:40 | 12:45-13:45 | 12:45-13:45 |
| 12:50 | | | | | | 12:50 | コラーゲンシャバーサナヨガ | コラーゲンシャバーサナヨガ |
| 13:00 | | | | | | 13:00 | | |
| 13:10 | | | | | | 13:10 | | |
| 13:20 | 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 | ミュージックフローヨガ | 代謝アップヨガ | ヨガベーシック | 13:20 | | |
| 13:30 | 13:30-14:30 | 13:30-14:30 | 13:30-14:30 | 13:30-14:30 | 13:30-14:30 | 13:30 | | |
| 13:40 | Mai O | Mai O | Yuma O | Tomomi O | Asami O | 13:40 | | |
| 13:50 | ★★★ | ★★★ | ★★★★ | ★★★★ | ★★★ | 13:50 | | |
| 14:00 | | | 26:Emika 骨盤ダイエットヨガ | | | 14:00 | コンディショニングストレッチ | アロマリラックスヨガ |
| 14:10 | | | ★★★★ | | | 14:10 | 14:15-15:15 | 14:15-15:15 |
| 14:20 | | | | | | 14:20 | Mai | Kayo |
| 14:30 | | | | | | 14:30 | ★★★ | ★ |
| 14:40 | | | | | | 14:40 | | |
| 14:50 | | | | | | 14:50 | | |
| 15:00 | | | | | | 15:00 | | |
| 15:10 | | | | | | 15:10 | | |
| 15:20 | アロマリラックスヨガ | アロマリラックスヨガ | ストレッチヨガ | アロマリラックスヨガ | ストレッチヨガ | 15:20 | | |
| 15:30 | 15:30-16:30 | 15:30-16:30 | 15:30-16:30 | 15:30-16:30 | 15:30-16:30 | 15:30 | | |
| 15:40 | Makiko | Makiko | Yuma O | Tomomi O | Asami O | 15:40 | | |
| 15:50 | ★ | ★ | ★★ | ★ | ★★ | 15:50 | | |
| 16:00 | | | 26:Emika | | | 16:00 | 代謝アップヨガ | 体幹アップピラティス |
| 16:10 | | | | | | 16:10 | 16:10-17:10 | 16:10-17:10 |
| 16:20 | | | | | | 16:20 | Asami | Atsumi |
| 16:30 | | | | | | 16:30 | ★★★★ | ★★★ |
| 16:40 | | | | | | 16:40 | | |
| 16:50 | 16:50-17:50 | | 16:50-17:50 | 16:50-17:50 | | 16:50 | | |
| 17:00 | コラーゲンシャバーサナヨガ | | コラーゲンシャバーサナヨガ | コラーゲンシャバーサナヨガ | | 17:00 | | |
| 17:10 | | | | | | 17:10 | | |
| 17:20 | | ムーンフローヨガ | | | | 17:20 | | |
| 17:30 | | 17:30-18:30 | | | | 17:30 | | |
| 17:40 | | Makiko | | | | 17:40 | | |
| 17:50 | | ★★★ | | | | 17:50 | アロマリラックスヨガ | こりほくしストレッチ |
| 18:00 | ムーンフローヨガ | | ダイエットヨガ | 体幹ストレッチ | ヨガベーシック | 18:00 | 18:00-19:00 | 18:00-19:00 |
| 18:10 | 18:15-19:15 | | 18:16-19:15 | 18:15-19:15 | 18:15-19:15 | 18:10 | Asami O | Atsumi |
| 18:20 | Makiko | | Avara O | Chiyomi | Asami O | 18:20 | ★ | ★ |
| 18:30 | ★★★ | | ★★★★ | ★★★ | ★★★ | 18:30 | | |
| 18:40 | | | | 13:Atsumi | | 18:40 | | |
| 18:50 | | | | | | 18:50 | | |
| 19:00 | | | | | | 19:00 | | |
| 19:10 | | | | | | 19:10 | | |
| 19:20 | | | | | | 19:20 | | |
| 19:30 | | | | | | 19:30 | | |
| 19:40 | | | | | | 19:40 | | |
| 19:50 | こりほくしストレッチ | | アロマリラックスヨガ | ストレッチポールリリース | ストレスリリースヨガ | 19:50 | | |
| 20:00 | 20:00-21:00 | | 20:00-21:00 | 20:00-21:00 | 20:00-21:00 | 20:00 | | |
| 20:10 | Atsumi | | Avara O | Koto | Natsumi | 20:10 | | |
| 20:20 | ★ | | ★ | ★ | ★★ | 20:20 | | |
| 20:30 | | | | | | 20:30 | | |
| 20:40 | | | | | | 20:40 | | |
| 20:50 | | | | | | 20:50 | | |
| 21:00 | | | | | | 21:00 | | |
| 21:10 | | | | | | 21:10 | | |
| 21:20 | | | | | | 21:20 | | |
| 21:30 | | | | | | 21:30 | | |
| 21:40 | | | | | | 21:40 | | |
| 21:50 | | | | | | 21:50 | | |



※ピンク色のクラスはコラーゲン岩盤ヨガ®のクラスです。
 ※インストラクター名の後の○は養成生対象のクラスです。