

WAYAN RESORT YOGA 2021年 5月スケジュール (4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。ご了承くださいませ。

日付	月		火		水		木		日付	土	
	10-17-24-31	3	11-18-25	4	12-19-26	5	6-13-20-27	1-8-15-22-29		2-9-16-23-30	
8:00									8:00		
8:10	DoorOpen(9:10)	DoorOpen(9:10)	DoorOpen(9:10)	DoorOpen(9:10)	DoorOpen(9:10)	DoorOpen(9:10)	DoorOpen(9:10)	DoorOpen(9:10)	8:10	DoorOpen(9:10)	DoorOpen(9:10)
8:20	美Bodyヨガ	美Bodyヨガ	ストレッチヨガ	ストレッチヨガ	岩盤ダイエットヨガ	岩盤ダイエットヨガ	岩盤ダイエットヨガ	岩盤ダイエットヨガ	8:20	岩盤ダイエットヨガ	ディープフローヨガ
8:30	9:30-10:30	9:30-10:30	9:30-10:30	9:30-10:30	9:30-10:30	9:30-10:30	9:30-10:30	9:30-10:30	8:30	9:30-10:30	9:30-10:30
8:40	Sawa	Sawa	Emika	Emika	Reiko O	Reiko O	Atsumi	Atsumi	8:40	Emika	Makiko
8:50	★★★★	★★★★	★★	★★	★★★★	★★★★	★★★	★★★	8:50	★★★★	★★
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	ストレッチヨガ	リンパリラックスフローヨガ
11:20	ピラティスde yoga	体幹アップピラティス	岩盤スリムアップ	岩盤スリムアップ	ストレッチヨガ	ストレッチヨガ	プレミアムエイジングヨガ	プレミアムエイジングヨガ	11:20	11:20-12:20	11:20-12:20
11:30	11:30-12:30	11:30-12:30	11:30-12:30	11:30-12:30	11:30-12:30	11:30-12:30	11:30-12:30	11:30-12:30	11:30	Emika	Makiko
11:40	Mai O	Atsumi	Mai	Mai	Reiko O	Reiko O	Mai 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		
12:50									12:50	12:45-13:45	12:45-13:45
13:00									13:00	ヨガアンシャバーサナヨガ	ヨガアンシャバーサナヨガ
13:10									13:10		
13:20	美姿勢ピラティス	ピギオナーピラティス	ミュージックスイールヨガ	ミュージックスイールヨガ	代謝アップヨガ	代謝アップヨガ	ヨガベーシック	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	13:30-14:30	13:30-14:30	13:30-14:30	13:30		
13:40	Mai O	Atsumi	Yuma O	Yuma O	Tomomi O	Tomomi O	Asami O	Asami O	13:40		
13:50	★★★★	★★	★★★★	★★★★	★★★★	★★★★	★★★★	★★★★	13:50		
14:00									14:00	コンディショニングストレッチ	リフレッシュからがほくヨガ
14:10									14:10	14:15-15:15	14:15-15:15
14:20									14:20	Mai O	Keyo
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	ストレッチヨガ	アロマリラックスヨガ	アロマリラックスヨガ	骨盤調整ストレッチヨガ	骨盤調整ストレッチヨガ	15:20		
15:30	15:30-16:30	15:30-16:30	15:30-16:30	15:30-16:30	15:30-16:30	15:30-16:30	15:30-16:30	15:30-16:30	15:30		
15:40	Makiko	Makiko	Yuma O	Yuma O	Tomomi O	Tomomi O	Asami O	Asami O	15:40		
15:50	★	★	★★	★★	★	★	★★	★★	15:50		
16:00									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 O	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	ヨガアンシャバーサナヨガ		ヨガアンシャバーサナヨガ		ヨガアンシャバーサナヨガ				17:00		
17:10									17:10		
17:20	免疫力アップヨガ				岩盤ダイエットヨガ		アロマキャンドルヨガ	アロマキャンドルヨガ	17:20		
17:30	17:30-18:30				17:30-18:30		17:30-18:30	17:30-18:30	17:30		
17:40	Makiko				Ayara O		Koto	Koto	17:40		
17:50	★★★★				★★★★		★★	★★	17:50	アロマリラックスヨガ	こりほくストレッチ
18:00									18:00		
18:10	免疫力アップヨガ		岩盤ダイエットヨガ		体幹ストレッチ		ヨガベーシック	ヨガベーシック	18:00	18:00-19:00	18:00-19:00
18:15	18:15-19:15		18:15-19:15		18:15-19:15		18:15-19:15	18:15-19:15	18:10	Asami O	Atsumi
18:20	Makiko		Ayara O		Chiyomi		Asami O	Asami O	18:20	★	★
18:30	★★★★		★★★★		★★★★		★★★★	★★★★	18:30		
18:40									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	こりほくストレッチ		アロマリンパヨガ		ストレッチボールリリース		ストレスリリースヨガ	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	20:00-21:00	20:00		
20:10	Atsumi		Ayara O		Koto		Natsumi	Natsumi	20:10		
20:20	★		★		★		★★	★★	20:20		
20:30									20:30		
20:40									20:40		
20:50									20:50		
21:00									21:00		



※感染症対策として受付※感染症対策として受付開始はレッスン20分前です。
 ※ピンク色のクラスは※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※インストラクター名の後の○は養成生対象のクラスです。