

ジョイフィットヨガ旭川アモール

プログラム



2017.1.31

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
9:30~10:15 朝ヨガ顔ヨガ よしこ	9:30~10:15 骨盤調整ヨガ Ami	9:30~10:30 リラックスヨガ 由香	9:30~10:15 引き締めヨガ yuki	9:30~10:30 アンチエイジングヨガ PIRI	9:30~10:00 骨盤調整ヨガ Ami	9:30~10:30 ホットビューティーワークアウト MITSUE
10:30~11:15 美律ホルモンヨガ MUTSUMI	10:45~11:30 顔ヨガエイジング よしこ	11:00~11:45 デトックスヨガ Chika	10:30~11:15 リラックスヨガ ざゆり	10:45~11:45 リラックスヨガ PIRI	10:30~11:15 アロマリラックスヨガ Ami	10:45~11:30 TRX(定員20名) 扇田
11:45~12:30 シュリダイヴァヨガ Ami	12:00~12:45 ホットビューティーワークアウト MITSUE	12:15~13:15 ヨガ棒&セラピー ボール Chika	11:30~12:15 ポディートクセルフケア 佐藤	12:15~13:00 かんたんヨガ よしこ	11:30~17:30 リラクゼーション タイム	11:00~11:45 女神MIX MITSUE
14:30~15:15 ムーンセラピーヨガ Chika	14:00~15:00 Yin Yoga Ami	13:45~14:45 ハタヨガ PIRI	14:15~15:00 ハタヨガ PIRI	13:30~14:15 リラックスヨガ yuki	12:45~17:30 フリータイム	12:30~17:00 アロマ リラクゼーション タイム
15:30~16:15 ヨガセラピーボール Chika	15:45~18:00 フリータイム	15:00~16:00 リラックスヨガ PIRI	15:15~16:00 究極のリラックスヨガ PIRI	14:45~15:45 かんたんピラティス 荒川	16:30~18:30 リラクゼーション タイム	18:00~19:00 ゆったりヨガ よしこ
16:30~18:00 リラクゼーション タイム	18:30~19:15 ポディデザインワーク MICHIO	16:30~18:00 アロマ リラクゼーション タイム	16:30~17:30 季節の経絡ヨガ Chika	16:30~18:30 リラクゼーション タイム	18:00~18:45 肩こり解消ヨガ よしこ	19:15~20:00 おなか引き締めヨガ よしこ
18:30~19:15 やさしいユージュヨガ 久守	19:00~19:45 TRX(定員20名) 桑原	18:30~19:00 骨盤調整ヨガ Ami	18:00~18:45 ヨガセラピーボール Chika	19:00~19:45 ヨガ棒 Chika	17:45~18:30 初めての空中ヨガ (定員10名)	
19:45~20:45 ホットビューティー ワークアウト MITSUE	20:00~20:45 緩めヨガ 由香	19:15~20:15 パワーフローヨガ Ami	19:15~20:00 はじめてヨガ 未来	20:00~20:45 女性の為のヨガ Chika	19:00~19:30 ホットストレッチ MITSUE	
21:15~22:00 コア&ベリー MITSUE	21:45~22:15 アロマホットストレッチ 小坂	20:30~21:30 ドレナージュヨガ 由香	20:30~21:00 ホットストレッチ LILI	21:15~22:00 シェイプヨガ 下内	19:45~20:30 ホットビューティー ワークアウト MITSUE	
		21:45~22:30 ユージュヨガ 久守	21:30~22:15 ほぐすピラティス LILI	21:45~22:30 空中ヨガアドバンス (定員15名)	21:00~21:30 ポディバランス30(FL) 扇田	

※1月のプログラムでございます。
※やむを得ずインストラクター・プログラムを変更することがございますが、予めご了承下さい。

ホットクラス 室温36℃~38℃/湿度60%~70%
ソフトクラス 室温30℃~33℃
常温クラス 室温26℃~29℃