

4 プログラムスケジュール

● >ホットクラス(36℃~38℃) ● >ソフトクラス(30℃~33℃)

	月	火	水	木	金	土	日
10:00	NEW JOYFITSTYLE 10:00~11:00 コアファンクショナルヨガ みと	10:00~11:00 パワーヨガ AYA	10:00~11:00 スローフローヨガ yuka	10:00~11:00 パワーヨガ 真生子	10:00~11:00 骨盤ダイエット Tani	NEW JOYFITSTYLE 10:00~11:00 コアファンクショナルヨガ みと	10:00~11:00 女性のためのパワーヨガ TOMOKO
11:00							
12:00	NEW 11:30~12:30 骨盤調整ボディメイクヨガ yuka	11:30~12:30 ChillYoga AYA	11:30~12:30 パワーヨガ yuka	NEW 11:30~12:30 ディープストレッチヨガ 真生子	11:30~12:45 パワースリムヨガ (75分レッスン) Tani	NEW 11:30~12:30 やさしいピラティス みと	11:30~12:30 全身リンパヨガ TOMOKO ★
13:00							
14:00	14:00~15:00 パワーヨガ Tani	NEW 14:30~15:30 姿勢美人ヨガ yuka	NEW 13:30~14:30 肩首スッキリヨガ MYU		14:00~15:00 筋膜リリースヨガ RIYO ★	13:30~14:30 パワーヨガ RIYO	NEW 13:30~14:30 LesMILLS BODYBALANCE みと <small>ソフト クラス</small>
15:00			NEW 15:00~16:00 ヴィンヤサヨガ MYU			15:00~16:00 肩ほぐしヨガ RIYO ★	NEW 15:00~16:00 やさしいピラティス みと
16:00	NEW 16:00~17:00 やさしいピラティス みと						
17:00							
18:00							
19:00	18:30~19:30 パワーヨガ YUUKI	18:45~19:45 ダイエットヨガ 佐々木	18:45~19:45 リラックスヨガ KIYOMI	NEW 18:30~19:30 <small>ソフト クラス</small> LesMILLS BODYBALANCE みと	NEW JOYFITSTYLE 18:45~19:45 SHiN-癒 RIYO		
20:00	20:00~21:00 陰陽ヨガ YUUKI	20:15~21:15 陰ヨガ 佐々木	20:15~21:15 パワーヨガ KIYOMI	NEW 20:00~21:00 やさしいピラティス みと	20:15~21:15 パワーヨガ RIYO		
21:00							
22:00							

※1 プログラム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。 ※2 予約はレッスン開始30分前から直接ご来館いただき受け付けます。

NEW 新しいレッスン **CHANGE** 前月から変更(時間・スタジオ・インストラクター等)があるレッスン ★ スペシャルレッスン