

5 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	JOYFITSTYLE 10:00~11:00 Core Functional Yoga みと	NEW 10:00~11:00 代謝UPヨガ AYA	10:00~11:00 スローフローヨガ yuka	NEW 10:00~11:00 ハタヨガ 真生子	10:00~11:00 骨盤ダイエット Tani	NEW 10:00~11:00 太陽礼拝フローヨガ honoka	10:00~11:00 女性のためのパワーヨガ TOMOKO
11:00							
12:00	11:30~12:30 骨盤調整ボディメイクヨガ yuka	11:30~12:30 ChillYoga AYA	NEW 11:30~12:30 アクティブパワーヨガ yuka	NEW 11:30~12:30 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 疲労回復スッキリヨガ honoka	11:30~12:30 全身リンパヨガ TOMOKO ★
13:00						NEW 13:00~14:00 代謝アップパワーヨガ RIYO	
14:00			13:30~14:30 肩首スッキリヨガ MYU				13:30~14:30 LesMILLS BODYBALANCE みと ソフト クラス
15:00		14:30~15:30 姿勢美人ヨガ yuka			14:00~15:00 筋膜リリースヨガ RIYO ★	CHANGE 14:30~15:30 肩ほぐしヨガ RIYO ★	JOYFITSTYLE 15:00~16:00 やさしいピラティス みと
16:00	JOYFITSTYLE 16:00~17:00 やさしいピラティス みと					NEW JOYFITSTYLE 16:00~17:00 Core Functional Yoga みと	
17:00							
18:00						NEW JOYFITSTYLE 17:30~18:30 やさしいピラティス みと	
19:00	NEW 18:30~19:30 全身調整パワーヨガ YUUKI	18:45~19:45 ダイエットヨガ 佐々木	NEW 18:45~19:45 ハタヨガリラックス KIYOMI	18:30~19:30 LesMILLS BODYBALANCE みと ソフト クラス	JOYFITSTYLE 18:45~19:45 SHIN-癒 RIYO		
20:00							
21:00	20:00~21:00 陰陽ヨガ YUUKI	20:15~21:15 陰ヨガ 佐々木	NEW 20:15~21:15 シェイプアップパワーヨガ KIYOMI	JOYFITSTYLE 20:00~21:00 やさしいピラティス みと	NEW 20:15~21:15 代謝アップパワーヨガ RIYO		
22:00							

※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。※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。
※祝日は18:30以降のレッスンはお休みです。

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