

● >ホットクラス(36℃~38℃)

● >ソフトクラス(30℃~33℃)

● 常温~ゆるホット

月

火

水

木

金

土

日

時間	月	火	水	木	金	土	日
8:00							
9:00							JOYFITSTYLE 8:30~9:30 ShiN-癒 ★ Furuta
10:00	10:00~11:00 リフレッシュヨガ ★★ MIHO	10:00~11:00 スローリラックスヨガ ★★ MAYU	10:00~11:00 ハタヨガフロー ★★★ MAYU	10:00~11:00 骨盤調整ヨガ ★★ NAOKO	10:00~11:00 全身リンパヨガ ★★ TOMOKO・NAOKO	10:00~11:00 筋膜リリースヨガ ★★ Furuta	10:00~11:00 コアパワーヨガ ★★★ Furuta
11:00					無香料クリーム必要		
12:00	11:30~12:30 パワーフローヨガ ★★ MIHO	11:30~12:30 ハタヨガフロー ★★★ MAYU	11:30~12:30 アロマヨガ ★★ MAYU	11:30~12:30 エイジレスヨガ ★★ NAOKO	11:30~12:30 美腸ヨガ ★★ TOMOKO	11:30~12:30 コアパワーヨガ ★★★ Furuta	11:30~12:30 ウエストスキリリンパヨガ ★★ Furuta
13:00							
13:00	13:00~14:00 リフレッシュヨガ ★★ MIHO	13:00~14:00 めぐりヨガ ★★ はるか		11:30~12:30 ディープストレッチヨガ ★★★ NAOKO ※最終週限定			NEW 13:00~14:00 バランス強化フローヨガ ★★★ EMI
14:00			13:30~14:30 陰ヨガ ★ EMI			NEW 14:00~15:00 温ヨガ ★★ ゆう子	
15:00	14:30~15:30 パワービギナー ★★ はるか	14:30~15:30 ボディメイクヨガ ★★ はるか					
15:00			15:00~16:00 女性の為のパワーヨガ ★★ TOMOKO	15:00~16:00 くびれスキリリンパヨガ ★★ RIYO	15:00~16:00 肩ほぐしヨガ ★★ Furuta	NEW 15:30~16:30 凝り解消ヨガ ★ ゆう子	14:30~15:30 優しいアロマヨガ ★ EMI
16:00				無香料クリーム必要			
17:00							
17:00						CHANGE 17:00~18:00 スキリフローヨガ ★★★ EMI	
18:00							
19:00	18:45~19:45 美腸ヨガ ★★ TOMOKO	18:45~19:45 筋膜リリースヨガ ★★ Furuta	18:45~19:45 楽ヨガ ★★ Furuta	18:45~19:45 くびれスキリリンパヨガ ★★ RIYO	18:45~19:45 リフレッシュヨガ ★★ MIHO		
20:00				無香料クリーム必要			
21:00	20:15~21:15 全身リンパヨガ ★★★ TOMOKO	20:15~21:15 コアパワーヨガ ★★★ Furuta	20:15~21:15 筋膜リリースヨガ ★★★ Furuta	20:15~21:15 楽ヨガ ★★ RIYO	20:15~21:15 パワーフローヨガ ★★★ MIHO		
22:00	無香料クリーム必要						

※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付けます。

NEW 新しいレッスン**CHANGE**

前月から変更(時間・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