

6 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℃) ● >常温~ゆるホット

月 火 水 木 金 土 日

| | | | | | | | |
|-------|---|--|---|---|--|---------------------------------------|--|
| 8:00 | | | | | | | |
| 9:00 | | | | | | | JOYFITSTYLE 8:30~9:30 Core Functional Yoga ★★★ KAORI |
| 10:00 | 10:00~11:00 スタイルアップヨガ ★★ MEGUMI | 10:00~11:00 美姿勢ボディメンテナンス ★★ みさぎ | 10:00~11:00 骨盤調整ダイエットエクササイズ ★★★ Hyuga ◆ | 10:00~11:00 ゆったりヨガ ★★ kimiko | 10:00~11:00 筋力UP 全身調整ヨガ ★★~★★★ YUUKI | 10:00~11:00 姿勢改善ヨガ ★★ yuka | 10:00~11:00 デトックスヨガ ★★ はるか |
| 11:00 | | | | | | | |
| 12:00 | 11:30~12:30 マインドフルネスヨガ ★ MEGUMI | NEW 11:30~12:30 美尻体幹ダイエットパワーヨガ ★★★ みさぎ | 11:30~12:30 ストレッチヨガ ★ Hyuga | 11:30~12:30 アクティブヨガ ★★~★★★ kimiko | 11:30~12:30 リラックス&陰ヨガ ★ YUUKI | 11:30~12:30 ヴィンヤサフロー ★★★ yurina | 11:30~12:30 肩こり解消ヨガ ★ はるか |
| 13:00 | 13:00~14:00 美尻&美脚ヨガ ★★★ Rie | 13:00~14:00 骨盤調整 ★★ yurina | 13:00~14:00 パワーフローヨガ基礎 ★★★ みさぎ | | 13:00~14:00 ボディメイクヨガ ★★~★★★ YUMI | 13:00~14:00 骨盤調整 ★★ yurina | 13:00~14:00 しっかりカラダつかうヨガ ★★★ MARIKA |
| 14:00 | | | | 14:00~15:00 ボディメイクヨガ ★★~★★★ MEGUMI | | | |
| 15:00 | 14:30~15:30 体が硬い人の為のヨガ ★ Rie | 14:30~15:30 ヴィンヤサフロー ★★★ yurina | NEW 14:30~15:30 ほぐし腸美人ヨガ ★★ みさぎ | 14:30~15:30 パワーヨガビギナー ★★~★★★ YUMI | JOYFITSTYLE 14:30~15:30 Core Functional Yoga ★★★ KAORI | 14:30~15:30 らくヨガ ★★ MARIKA | |
| 16:00 | | | | | | 16:00~17:00 肩こり解消ヨガ ★ はるか | |
| 17:00 | | | | | | | |
| 18:00 | | | | | | 17:30~18:30 デトックスヨガ ★★ はるか | |
| 19:00 | NEW 18:30~19:30 筋力UP 全身調整ヨガ ★★~★★★ YUUKI | 18:45~19:45 ゆったりヨガ ★★ matoka | NEW 18:45~19:45 しっかりカラダつかうヨガ ★★★ MARIKA | 18:30~19:30 らくヨガ ★★ MARIKA | 18:20~19:20 スローフローヨガ ★★ yuka | | |
| 20:00 | NEW 20:00~21:00 陰ヨガ ★ YUUKI | 20:15~21:15 アクティブヨガ ★★~★★★ matoka | NEW JOYFITSTYLE 20:15~21:15 Shin-癒 ★ MARIKA | 20:00~21:00 筋膜リリース& カラダほぐしヨガ ★★ MARIKA ◆ | 19:40~20:40 アクティブヨガ ★★~★★★ yuri | | |
| 21:00 | | | | | 21:00~22:00 ゆったりヨガ ★★ yuri | | |
| 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。

NEW 新しいレッスン ◆ スペシャルレッスン