

徳重 レッスンプログラム (予定) 変更する場合がございます ご了承くださいませ

| | | |
|-------|-------------|---------------------------------------|
| ウォーム | 30-33度の温度設定 | ★は強度です |
| セミホット | 34-35度の温度設定 | 全てのレッスンは、初心者の方参加可能です |
| ホット | 36-38度の温度設定 | レッスンは無理をしないで、できる範囲で体を伸ばして、キープしていきましょう |

| | 月曜日 | 火曜日 | 水曜日 | 木曜日 | 金曜日 | 土曜日 | 日曜日 |
|-------|----------------------|--------------------|----------------------|------------------|--------------|------------------|----------------|
| 10:00 | ホットピラティス ★1.5 | シェイプエアロ ★★ | 骨盤と姿勢をととのえるヨガ ★★ | ヴィンヤサヨガ ★★★ | やさしいパワーヨガ ★★ | | ハタヨガ ★★ |
| 10:30 | CHIE | 杉田 | MAKI | ERIKA | TAEKO | 美しい骨盤α45 ★ | 週替わり担当 |
| 11:00 | | | | | | スタッフ | |
| 11:30 | リラックスヨガ ★ | ストレッチヨガ ★ | からだがスッキリするリンバストレッチ ★ | ハタヨガ ★★ | 肩こりむくみ解消ヨガ ★ | | ほぐしヨガ ★ |
| 12:00 | CHIE | 杉田 | MAKI | ERIKA | TAEKO | 腸&リンパ美人エクササイズ ★★ | 週替わり担当 |
| 12:30 | | | | | | sachiko | |
| 13:00 | | ダイエットステップサーキット ★★★ | スタイルアップ&ヨガ ★★ | ボール柔軟ストレッチ ★ | 初めてのパワーヨガ ★★ | | |
| 13:30 | バレトン ★★ | HIROKO | ma-i | JUN | ヒロ | フローヨガ ★★ | |
| 14:00 | MICHI | | | | | ETUKO | |
| 14:30 | | 腸&リンパ美人エクササイズ ★★ | 姿勢美人 ★★ | リフレッシュヨガ ★★ | リンバ流しハタヨガ ★ | | |
| 15:00 | ほぐしヨガ ★1.5 | HIROKO | ma-i | JUN | ヒロ | アロマヨガ ★ | |
| 15:30 | MICHI | | | | | ETUKO | |
| 16:00 | | | ストレッチ・ピラティス ★ | | | | |
| 16:30 | | | JUNRO | | | | |
| 17:00 | | | | | | | |
| 17:30 | | | | | | | 17時45分～アロマヨガ ★ |
| 18:00 | | | | | | | ETUKO |
| 18:30 | | | | | | | |
| 19:00 | 骨盤と姿勢をととのえるヨガ ★★ | | | | ハタヨガ ★★ | | |
| 19:30 | MAKI | ストレッチフローヨガ ★★ | ハタヨガビギナー ★★ | ゆるヨガ ★ | TERUMI | シェイプアップフローヨガ ★★ | ダイエットステップ ★★★ |
| 20:00 | | MIZUHO | AKI | MIZUHO | | KEI | スタッフ |
| 20:30 | からだがスッキリするリンバストレッチ ★ | | | | 美しい骨盤α45 ★ | | |
| 21:00 | MAKI | 美しい骨盤α45 ★ | リラックスアロマヨガ ★1.5 | 腸&リンパ美人エクササイズ ★★ | スタッフ | リラックスヨガ ★ | |
| 21:30 | | スタッフ | AKI | Ryoko | | KEI | |
| 22:00 | | | | | | | |