

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℃)
 ● > スペシャルレッスン

月 火 水 木 金 土 日

時間	月	火	水	木	金	土	日
8:30							
9:00							
10:00	9:45~10:45 美尻体幹ダイエットパワーヨガ みさき	9:45~10:45 リフレッシュヨガ MIHO	10:00~11:00 骨盤調整ヨガ Yuko	9:45~10:45 パワーフローヨガ基礎 みさき	10:00~11:00 やさしいヨガ 真生子	9:45~10:45 Core Functional Yoga Sato	9:45~10:45 目覚めるヨガ CHIKA
11:00							
12:00	11:30~12:30 美姿勢ヨガボディメンテナンス みさき	11:30~12:30 パワーフローヨガ MIHO	11:30~12:30 アロマヨガ Yuko	11:30~12:30 ほぐし腸美人ヨガ みさき	11:30~12:30 ヴィンヤサフロー 真生子	12:00~13:00 ダイエットヨガ MAIMI	11:30~12:30 筋膜リリースヨガ CHIKA
13:00	13:00~14:00 カラダ改善ヨガ NAMI	13:00~14:00 リフレッシュヨガ MIHO		13:00~14:00 肩こりスッキリヨガ 岡田	13:00~14:00 アロマリフレッシュヨガ tomo		
14:00							14:00~15:00 SHIN癒 CHIKA
15:00			15:00~16:00 デトックスヨガ YUMI		14:30~15:30 アクティブフローヨガ tomo	14:30~15:30 ベーシックヨガ MAIMI	
16:00	15:00~16:00 キレイガ CHIKA					16:00~17:00 スッキリフローヨガ MAIMI	16:00~17:00 Core Functional Yoga Sato
17:00			17:00~18:00 美姿勢ヨガボディメンテナンス みさき				
18:00							
19:00	18:30~19:30 ピラティスヨガ takako	18:20~19:20 姿勢改善ヨガ(15・29日) 引き締めベリーダンスサイズ(8・22日) yuka	18:30~19:30 美腸ヨガ TOMOKO	18:30~19:30 美bodystyleヨガ takako	18:45~19:45 陰陽ヨガ Yasuko		
20:00	20:00~21:00 陰ヨガ takako	19:40~20:40 アクティブパワーヨガ yuka	20:00~21:00 全身リンパヨガ※クリーム必要 TOMOKO	20:00~21:00 ストレッチヨガ takako	20:15~21:15 ハタヨガ Yasuko		
21:00		21:00~22:00 Core Functional Yoga Sato					
22:00							