

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
9:00							
10:00	9:45~10:45 陰陽ヨガ ★★ yuuki	9:45~10:45 骨盤ダイエットエクササイズ ★★ 日向	9:45~10:45 ヴィンヤサフローヨガ ★★★ taeco	9:45~10:45 女性のためのピラティス ★★★ TOMOMI ◆	9:45~10:45 代謝UPヨガ ★★★ AYA	9:45~10:45 楽ヨガ ★★ kaya	9:45~10:45 スッキリフロー ★★★ MAIMI ◆
11:00							
12:00	11:30~12:30 全身調整パワーヨガ ★★★ yuuki	11:30~12:30 ストレッチヨガ ★★ 日向	11:30~12:30 デトックス&リラックス ★★ taeco	11:30~12:30 1・3週目 エナジーヨガ ★★★★★ 2・4週目 ゆるめるヨガ ★★ JUN	11:30~12:30 YinYang Yoga ★★ AYA	11:30~12:30 めぐりヨガ ★★ kaya	11:30~12:30 ベーシックヨガ ★★ MAIMI
13:00					13:00~14:00 Chill yoga ★★ AYA		
14:00			13:30~14:30 背中美人ヨガ ★★ Tani	14:00~15:00 1・3週目 全身リンパヨガ ★★ 2・4週目 女性のためのパワーヨガ ★★★ TOMOKO 無香料クリーム必要		13:30~14:30 全身リンパヨガ ★★ TOMOKO 無香料クリーム必要	13:30~14:30 骨盤調整ボディメイクヨガ ★★★ yuka
15:00	NEW 15:00~16:00 美腸ヨガ ★★ TOMOKO	CHANGE 14:30~15:30 ヴィンヤサフローヨガ ★★★ yurina	NEW 15:00~16:00 からだほぐし ★★ Tani		15:00~16:00 ダイエットヨガ ★★ MAIMI	15:00~16:00 女性のためのパワーヨガ ★★★ TOMOKO	15:00~16:00 アクティブパワーヨガ ★★★ yuka
16:00							
17:00						JOYFITSTYLE 16:30~17:30 SHiN-癒 ★ kaya	
18:00							
19:00	18:45~19:45 楽ヨガ ★★ kaya	18:45~19:45 美脚むくみ改善ヨガ ★★ Tani	18:45~19:45 めぐりヨガ ★★ kaya	18:45~19:45 全身リンパヨガ ★★ TOMOKO 無香料クリーム必要	18:45~19:45 シェイプアップヨガ ★★★ 松本 亜由美		
20:00							
21:00	20:15~21:15 くびれスッキリリンパヨガ ★★ kaya 無香料クリーム必要	20:15~21:15 パワースリムヨガ ★★★★ Tani	20:15~21:15 楽ヨガ ★★ kaya	NEW 20:15~21:15 美腸ヨガ ★★ TOMOKO	NEW 20:15~21:15 リセットヨガ ★★ 松本 亜由美		
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 **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