

1 January  
2 February  
3 March

# プログラムスケジュール

ホットクラス (36℃~38℃)
  ゆるホットクラス (30℃~33℃)
  ソフトクラス (床暖: 28℃)

|       | MON  | TUE  | WED  | THU   | FRI  | SAT  | SUN  |
|-------|--|--|--|---|--|--|--|
| 9:00  |  |  |  |   |  |  |  |
| 10:00 | 9:45~10:45<br>アロマヨガ<br>(吉田涼子) ★★   | 9:30~10:30<br>目覚めのヨガ<br>(kazu) ★★  | CHANGE<br>9:45~10:45<br>女性のためのヨガ<br>(舞) ★★   | 9:30~10:30<br>朝ヨガ<br>(yukari) ★★                  | CHANGE<br>9:45~10:45<br>フェイシャルヨガ<br>(後藤)                         | 9:45~10:45<br>ビューティーフローヨガ<br>(裕加) ★★         | 9:30~10:30<br>朝ヨガ<br>(小島韻) ★★                |
| 11:00 | 11:00~12:00<br>フローヨガ<br>(吉田涼子) ★★  | 11:00~12:00<br>コア&デトックス<br>(kazu) ★★   | 11:15~12:15<br>骨盤リセットヨガ<br>(SEIKO) ★★  | 10:45~11:45<br>ルーシーダットン<タイ式><br>(yukari)          | 11:15~12:15<br>リフレッシュヨガ<br>(Chieko) ★★                           | 11:15~12:15<br>優しい美姿勢バレエヨガ<br>(裕加) ★★        | 11:00~12:00<br>SHIN美60<br>(桃子) ★★            |
| 12:00 |  |  |  | 12:00~13:00<br>ダンス入門&ピラティス<br>(NAOMI) ★★          |  |  |  |
| 13:00 | 12:30~13:30<br>呼吸を感じるヨガ<br>(YOKO)  | 12:30~13:30<br>ストレッチボール<br>(石田) <span style="font-size: small;">定員20名</span> | 12:45~13:45<br>シェイプアップヨガ<br>(わかな) ★★   | 13:15~14:15<br>美Bodyバレエエクササイズ<br>(絢香) ★★          | 12:45~13:45<br>アロマヨガ60<br>(Chieko) ★★                            | 12:45~13:30<br>はじめてピラティス45<br>(富樫)           | 12:30~13:30<br>リラックスビューティー<br>(桃子)           |
| 14:00 | 14:00~15:00<br>リラックスヨガ<br>(YOKO) ★★  | 14:00~15:00<br>SHIN美60<br>(石田) ★★  | 14:00~15:00<br>アロマヨガ<br>(わかな) ★★   |   | 14:15~15:15<br>SHIN癒60<br>(城戸・石田)                                | 14:00~15:00<br>体ほぐしヨガ<br>(AKI) ★★            | 14:00~15:00<br>コアビューティーヨガ<br>(kazu) ★★       |
| 15:00 |  |  |  | CHANGE<br>14:45~16:00<br>デトックスフローヨガ75<br>(小島韻) ★★ |  |  |  |
| 16:00 | 15:30~16:15<br>美しい骨盤45<br>(石田・富樫) <span style="font-size: small;">定員20名</span>         | 15:30~16:30<br>ホットピラティス60<br>(今井沙耶恵) ★★                                      | CHANGE<br>15:15~16:15<br>ストレッチボール60<br>(赤坂・富樫・石田) <span style="font-size: small;">定員20名</span> |   | JOYFITSTYLE<br>15:30~16:30<br>Core Functional Yoga<br>(赤坂・石田) ★★ | 15:30~16:30<br>パワーヨガ<br>(Chieko) ★★          | 15:30~16:30<br>ディープリラクソロジー<br>(kazu) ★★      |
| 17:00 |  |  | JOYFITSTYLE<br>17:00~17:45<br>ダヴィンチボードエクササイズ<br>(中崎) ★★<br><small>※有料レッスン(要予約)</small>         |   |  |  |  |
| 18:00 | 18:15~19:00<br>美Bodyサーキット<br>(赤坂) ★★   | 18:15~19:00<br>かんたんキックボクサ<br>(赤坂) ★★   | 18:15~19:15<br>OXIGENO®<br>(城戸) ★★   | NEW<br>18:15~19:00<br>パワーヨガベーシック45<br>(Chieko) ★★ | 18:15~19:00<br>体メンテナンスヨガ<br>(aya) ★★                             | 17:00~18:15<br>アロマヨガ75<br>(Chieko) ★★        | NEW<br>17:00~18:00<br>美姿勢ピラティス<br>(富樫) ★★    |
| 19:00 |  |  |  |   |  | NEW<br>18:45~19:45<br>美Bodyフローヨガ<br>(有馬渚) ★★ | CHANGE<br>18:15~19:15<br>OXIGENO®<br>(富樫) ★★ |
| 20:00 | CHANGE<br>19:30~20:30<br>ムーンサイクルヨガ<br>(kazu) ★★  | NEW<br>19:30~20:30<br>アロマフローヨガ<br>(吉田涼子) ★★                                  | 19:30~20:30<br>丁寧なヨガ<br>(yukari) ★★ <span style="font-size: small;">定員25名</span>               | CHANGE<br>19:30~20:30<br>パワーヨガ<br>(Chieko) ★★     | NEW<br>19:30~20:30<br>週替わりレッスン<br>(城戸)                           |  |  |
| 21:00 | NEW<br>21:00~21:45<br>ストレッチーズ®<br>(赤坂) ★★ <span style="font-size: small;">定員30名</span> | 21:00~22:00<br>リセットヨガ<br>(KEI) ★★  | 20:45~21:45<br>スリムフローヨガ<br>(yukari) ★★   | 21:00~22:00<br>リラックスヨガ<br>(kazu) ★★               | NEW<br>21:00~22:00<br>週替わりレッスン<br>(城戸)                           |  |  |
| 22:00 |  |  |  |   |  |  |  |

週替わりレッスンメニュー  
 [1・3・5週目]  
 19:30~20:30 / Core Functional Yoga / ★★  
 21:00~22:00 / SHIN癒60 / ★★  
 [2・4週目]  
 19:30~20:30 / SHIN美60 / ★★  
 21:00~22:00 / Core Functional Yoga / ★★

※各レッスン定員55名の予約券制となります。入室は順不同でお願いいたします。  
 ※レッスン開始後の入室はご遠慮いただいております。※レッスン参加の際は、500ml以上の水分をご持参ください。  
 ※レッスン30分前に予約券を発行開始、10分前に入室可能です。  
 ※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。

初心者
  ★★ 初級
  ★★★ 中級
  ★★★★ 中級~上級
  ★★★★★ チャレンジクラス

Program Schedule