

スタジオプログラムスケジュール

	月	火	水	木	金	土	日
10:00	★★ 10:00～10:45 ピラティス LILI	★ 10:00～10:45 SHIN癒 haruna	★ 10:00～10:45 身体と心を癒すヨガ MINAKO	★★ 10:00～10:45 免疫力アップヨガ 長登		★★★ 10:00～10:45 体幹引き締めヨガ MINAKO	★★ 10:00～10:45 週替わりレッスン Chika / 高瀬
11:00		★ 11:30～12:15 ほぐすピラティス LILI	★★ 11:30～12:15 免疫力アップヨガ 長登	★ 11:30～12:15 姿勢を整えるヨガ Chika		★ 11:30～12:30 季節の陰ヨガ60 Ami	11:30～12:15 溶岩浴
12:00	11:30～12:15 溶岩浴						
13:00	★ 13:00～14:00 腸活ヨガ Take	★★★ 13:00～13:45 ゆるパワーヨガ Misako	13:00～13:45 溶岩浴	★★ 13:00～13:45 バックビューティヨガ Mai		13:00～13:45 溶岩浴	★ 13:00～13:45 リンパデトックスヨガ Take
14:00		★ 14:30～15:15 溶岩浴	★ 14:30～15:15 SHIN癒 haruna	14:30～15:15 溶岩浴		★★ 14:30～15:15 UNIVERSAL YOGA MARS 高瀬	★★★ 14:30～15:15 アグニヨガ Take
15:00	★★★ 16:00～16:45 ゆるアシュタンガヨガ あつ子	★ 16:00～16:45 デトックスフローヨガ yuki	★ 16:00～16:45 カラダめぐりヨガ あつ子	★ 16:00～16:45 リンパデトックスヨガ yuki		16:00～16:45 溶岩浴	★ 16:00～16:45 ゆるふわデトックスヨガ 高瀬
17:00	★★ 17:30～18:15 姿勢改善ヨガ よしこ	17:30～18:15 溶岩浴	★★★ 17:30～18:15 シヴァ礼拝advance Take	★★ 17:30～18:15 やさしいフローヨガ Misako		★★★ 17:30～18:15 ゆるめ床トレ MITSUE	17:30～18:15 溶岩浴
18:00	★★★ 19:00～19:45 ゆるパワーヨガ Misako	★★ 19:00～19:45 姿勢改善ヨガ 由香	★ 19:00～20:00 ベーシックヨガ よしこ	★ 19:00～19:45 リラックスヨガ Misako			
19:00	★ 20:30～21:15 寝る前のおやすみヨガ Misako		★★ 20:30～21:15 季節の養生ヨガ Ami	20:30～21:15 溶岩浴		日曜日 10:00～	
20:00						6日.20日	スパインコントロール 担当：高瀬
21:00						13日.27日	内臓整えるヨガ 担当：Chika
						祝日(21-23日)は特別スケジュールとなります	

レッスン強度



強度 ★ 初級
強度 ★★ 中級
強度 ★★★ 上級

※各レッスン定員28名の予約制です。
※代行・祝日プログラムは別途配信いたします。
※レッスン開始の5分前までにご来館いただき、チケット発券をお済ませ下さい。
※毎週金曜日は、休館日でございます。