

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	休館日	★★★★ 10:00～10:45 体幹引き締めヨガ MINAKO	★★★ 10:00～10:45 内臓整えるヨガ Chika
11:00							
12:00	11:30～12:15 溶岩浴	★ 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
13:00	★★ 13:00～13:45 シヴァ礼拝 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							
15:00	14:30～15:15 溶岩浴	★ 14:30～15:30 季節の陰ヨガ 60 Ami	★ 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 身体引き締めヨガティス Take
16:00	★ 16:00～16:45 カラダめぐりヨガ あつこ	★ 16:00～16:45 肩こり腰痛解消ヨガ yuki	★★★★ 16:00～16:45 ゆるアシュタンガヨガ あつこ	★ 16:00～16:45 デトックスフローヨガ yuki		16:00～16:45 溶岩浴	★★★ 16:00～16:45 スパインコントロール 高瀬
17:00							
18:00	★★ 17:30～18:15 姿勢改善ヨガ よしこ	17:30～18:15 溶岩浴	★ 17:30～18:15 背骨整える陰ヨガ Take	★ 17:30～18:15 リラクセスヨガ Misako		★★★★ 17:30～18:15 ゆるめ床トレ MITSUE	17:30～18:15 溶岩浴
19:00	★★ 19:00～19:45 やさしいフローヨガ Misako	★ 19:00～19:45 デトックスフローヨガ 由香	★ 19:00～20:00 ベーシックヨガ よしこ	★★★★ 19:00～19:45 ゆるパワーヨガ Misako		※レッスン変更のお知らせ※	
20:00						8日(水) 10:00-10:45 免疫力アップヨガ／長登→ヨガ棒／Chika	
21:00	★ 20:30～21:15 寝る前のおやすみヨガ Misako	20:30～21:15 溶岩浴	★★ 20:30～21:15 季節の養生ヨガ Ami	20:30～21:15 溶岩浴		8日(水) 13:00-13:45 バックビューティヨガ／Mai→Take	
						4日.11日(日) 10:00-10:45 女性の為の月礼拝／高瀬	
						13日.20日(火) 16:00-16:45 肩こり腰痛解消ヨガ／yuki→Take	
						15日.22日(木) 16:00-16:45 デトックスフローヨガ／yuki→Take	
						21日(水) 16:00-16:45 ゆるアシュタンガヨガ／あつこ→ピラティス／中村	
						26日(月) 16:00-16:45 カラダめぐりヨガ／あつこ→SHIN癒／Haruna	

休館日

＼11周年記念／ 特別レッスンに変化する日も♪ 要チェック！

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。