

時間	月	火	水	木	金	土	日
8:00							
9:00							
10:00	10:00~10:45 ★ 筋膜リリースヨガ kurumi	10:00~10:45 ★ カラダめぐりヨガ-下半身- kurumi	10:00~10:45 ★★★ 美脚・美尻ヨガ- ADVANCE- KAZUMA	09:45~10:30 ★★ フローヨガ-月礼拝- YAMAMOTO		09:45~10:30 ★ SHIN-癒- ayami	9:45~10:30 ★★ スッキリヨガ KAZUMA
11:00							
12:00	11:30~12:15 ★★★ 巻き肩改善ヨガ TERAYAMA	11:30~12:15 ★★ 美脚・美尻ヨガ ayami	11:30~12:15 ★ デトックスフローヨガ kurumi	11:15~12:00 ★ カラダめぐりヨガ-上半身- YAMAMOTO		11:30~12:15 ★★ 美脚・美尻ヨガ ayami	11:30~12:15 ★ 筋膜リリースヨガ mai
13:00			12:45~13:30 溶岩浴				
14:00	12:45~14:45(/45分) 溶岩浴	14:00~14:45 ★★ ハタヨガ mai	14:00~14:45 ★1.5 ココからヨガ ayami	14:00~14:45 ★★ デトックスヨガ kurumi		13:00~13:45 溶岩浴	13:00~13:45 ★★★ 巻き肩改善ヨガ ayami
15:00							
16:00	NEW 15:30~16:15 ★★★ -太陽礼拝B-エネルギーUPヨガ saori	15:30~16:15 ★ リセットヨガ mai	15:30~16:15 ★★★ しなやかヨガ SASAKI				
17:00				15:30~18:00(/45分) 溶岩浴			
18:00		17:15~18:00 溶岩浴					
19:00	19:00~19:45 ★★ 姿勢改善ヨガ mai	19:15~20:00 ★★ 背骨を感じるヨガ KAWABATA	19:15~20:00 ★ SHIN-癒- ayami	19:15~20:00 ★★ 免疫力アップヨガ SASAKI			
20:00							
21:00	20:30~21:15 ★★★ すこやかヨガ KOBAYASHI	20:45~21:30 ★ リラクゼーションヨガ TERAYAMA	20:45~21:30 ★★ ピラティス KOBAYASHI	20:45~21:30 ★ 毎日快眠ヨガ KAWABATA			
22:00							
23:00							

休館日

● > テニスボール使用 ■ > ヨガブロック使用

※店舗でもご用意ございますがご持参いただいても構いません。

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20名の予約制です。
※レッスン開始後の入室はご遠慮ください。 ※スタジオには15分前より入室可能です。
※レッスン参加の際、500ml以上の水分をご持参ください。
※プログラムは急遽変更となる場合がございます。予めご了承ください。