

	月	火	水	木	金	土	日
8:00							
9:00							
10:00	10:00~10:45 -太陽礼拝B-エネルギーUPヨガ saori 定員数: 20名 ★★	10:00~10:45 カラダめぐりヨガ-下半身- kurumi 定員数: 20名 ★	10:00~10:45 フローヨガ-太陽礼拝- KAZUMA 定員数: 20名 ★★2.5	10:00~10:45 フローヨガ-月礼拝- YAMAMOTO 定員数: 20名 ★★		09:45~10:30 SHIN-癒- ayami 定員数: 20名 ★	9:45~10:30 スッキリヨガ KAZUMA 定員数: 20名 ★★
11:00							
12:00	11:30~12:15 姿勢改善ヨガ kurumi 定員数: 20名 ★★	11:30~12:15 美脚・美尻ヨガ ayami 定員数: 20名 ★★	11:30~12:15 デトックスフローヨガ kurumi 定員数: 20名 ★	11:30~12:15 美ボディヨガ SENGOKU 定員数: 20名 ★1.5		11:30~12:15 美脚・美尻ヨガ ayami 定員数: 20名 ★★	11:30~12:15 筋膜リリースヨガ mai 定員数: 20名 ★
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 定員数: 20名 ★★	14:00~14:45 ココからヨガ ayami 定員数: 20名 ★1.5	14:00~14:45 デトックスヨガ kurumi 定員数: 20名 ★★		13:00~13:45 溶岩浴 定員数: 20名	13:00~13:45 巻き肩改善ヨガ ayami 定員数: 20名 ★★
15:00							
16:00	15:30~16:15 Chakra Healing TERAYAMA 定員数: 20名 ★★	15:30~16:15 リセットヨガ mai 定員数: 20名 ★	15:30~16:15 ピラティス SASAKI 定員数: 20名 ★★				
17:00				15:30~18:00(/45分) 溶岩浴			
18:00		17:15~18:00 溶岩浴					
19:00	19:15~20:00 姿勢改善ヨガ mai 定員数: 20名 ★★	19:15~20:00 リラクゼーションヨガ TERAYAMA 定員数: 20名 ★	19:00~19:45 フローヨガ-月礼拝- ayami 定員数: 20名 ★★	19:15~20:00 毎日快眠ヨガ KAWABATA 定員数: 20名 ★			
20:00							
21:00	20:45~21:30 カラダめぐりヨガ-下半身- KOBAYASHI 定員数: 20名 ★	20:45~21:30 背骨を感じるヨガ KAWABATA 定員数: 20名 ★★	20:30~21:15 ピラティス KOBAYASHI 定員数: 20名 ★★	20:45~21:30 しなやかヨガ SASAKI 定員数: 20名 ★★		16:00~16:45 燃焼発汗ヨガ SENGOKU 定員数: 20名 ★★	16:00~16:45 溶岩浴 定員数: 20名
22:00							
23:00						17:30~18:15 腰スッキリヨガ kurumi 定員数: 20名 ★★	17:30~18:15 リラクゼーションヨガ TERAYAMA 定員数: 20名 ★

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。