

	月	火	水	木	金	土	日	
8:00								
9:00				06.20日 カラダめぐりヨガ(上) 13.27日 カラダめぐりヨガ(下)				
10:00	10:00~10:45 ★★ -太陽礼拝B-エネルギーUPヨガ saori	10:00~10:45 ★★ 腰スッキリヨガ kurumi	10:00~10:45 ★★2.5 フローヨガ-太陽礼拝- KAZUMA	10:00~10:45 ★ 週替わりレッスン YAMAMOTO		9:45~10:30 定員数: 20名 ★ デトックスフローヨガ ayami	9:45~10:30 定員数: 20名 ★★ スッキリヨガ KAZUMA	
11:00								
12:00	11:30~12:15 ★★ デトックスヨガ kurumi	11:30~12:15 ★ ココからヨガ ayami	11:30~12:15 ★ リセットヨガ kurumi	11:30~12:15 ★1.5 メリハリBODYヨガ SENGOKU		11:30~12:15 定員数: 20名 ★★ 体幹引き締めヨガ kurumi	11:30~12:15 定員数: 20名 ★ 筋膜リリースヨガ mai	
13:00			12:45~13:30 溶岩浴			13:00~13:45 定員数: 20名 溶岩浴	13:00~13:45 定員数: 20名 溶岩浴	
14:00	12:45~14:45/(45分) 溶岩浴	14:00~14:45 定員数: 20名 ★★ 姿勢改善ヨガ mai	14:00~14:45 定員数: 20名 ★★ フローヨガ-月礼拝- ayami	14:00~14:45 定員数: 20名 ★ デトックスフローヨガ kurumi	休館日	14:30~15:15 定員数: 20名 ★ 毎日快眠ヨガ kurumi	14:30~15:15 定員数: 20名 ★★ 巻き肩改善ヨガ ayami	
15:00		15:30~16:15 定員数: 20名 ★ 筋膜リリースヨガ mai	15:30~16:15 定員数: 20名 ★★ ピラティス SASAKI					
16:00	15:30~16:15 定員数: 20名 ★★ Chakra Healing TERAYAMA			15:30~18:00/(45分) 溶岩浴			16:00~16:45 定員数: 20名 ★1.5 メリハリBODYヨガ SENGOKU	16:00~16:45 定員数: 20名 ★★ 姿勢改善ヨガ mai
17:00								
18:00		17:15~18:00 溶岩浴					17:30~18:15 定員数: 20名 ★ 心身ほぐしヨガ SENGOKU	17:30~18:15 定員数: 20名 ★ 週替わりレッスン TERAYAMA
19:00	19:15~20:00 定員数: 20名 ★ ココからヨガ mai	19:15~20:00 定員数: 20名 ★★ しなやかヨガ SASAKI	19:15~20:00 定員数: 20名 ★ SHIN-癒- ayami	19:15~20:00 定員数: 20名 ★★ 背骨を感じるヨガ KAWABATA			2.16.30日 リラクゼーションヨガ 9.23日 カラダめぐりヨガ(下)	
20:00								
21:00	20:45~21:30 定員数: 20名 ★★ 免疫力アップヨガ KOBAYASHI	20:45~21:30 定員数: 20名 ★ 毎日快眠ヨガ KAWABATA	20:45~21:30 定員数: 20名 ★★ ピラティス KOBAYASHI	20:45~21:30 定員数: 20名 ★★ フローヨガ-月礼拝- ayami				
22:00								
23:00								

● > 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。