

	月	火	水	木	金	土	日
8:00							
9:00							
10:00	定員数: 20名 10:00~10:45 ★ リラックスフローヨガ SUZUKI	定員数: 20名 10:00~10:45 ★ 心身ほぐしヨガ SENGOKU	定員数: 20名 10:00~10:45 ★★ Moving Flow Yoga KAZUMA	定員数: 20名 10:00~10:45 ★★ 免疫力アップヨガ YAMAMOTO		定員数: 20名 9:45~10:30 ★ 肩腰らくらくヨガ SASAKI	定員数: 20名 9:45~10:30 ★★ 筋美ヨガ KAZUMA
11:00				12日(木)11:30~ カラダめぐりヨガ-上 YAMAMOTO			
12:00	定員数: 20名 11:30~12:15 ★1.5 メリハリBODYヨガ SENGOKU	定員数: 20名 11:30~12:15 ★★ Sound Yoga ayami	定員数: 20名 11:30~12:15 ★ 背中美人ヨガ ayami	定員数: 20名 11:30~12:15 ★ 腸活ヨガ TERAYAMA		定員数: 20名 11:30~12:15 ★★ スプリットヨガ mai	定員数: 20名 11:30~12:15 ★ 背中美人ヨガ ayami
13:00	12:45~13:30 溶岩浴					定員数: 20名 13:00~13:45 溶岩浴	定員数: 20名 13:00~13:45 溶岩浴
14:00	定員数: 20名 14:00~14:45 ★★ 体幹引き締めヨガ mai	定員数: 20名 14:00~14:45 ★ 背中美人ヨガ ayami	定員数: 20名 14:00~14:45 ★ 筋膜リリースヨガ mai	定員数: 20名 14:00~14:45 1.5★ ベースを感じるヨガ TERAYAMA	休館日	定員数: 20名 14:30~15:15 ★ SHIN-癒- saki	定員数: 20名 14:30~15:15 ★★ Sound yoga ayami
15:00							
16:00	定員数: 20名 15:30~16:30(/45分) 溶岩浴	定員数: 20名 15:30~16:15 ★1.5 ココからヨガ mai	定員数: 20名 15:30~16:15 ★★ スプリットヨガ ayami	定員数: 20名 15:30~16:15 ★ リラックスフローヨガ SUZUKI		定員数: 20名 16:00~16:45 ★★ SHIN-美- FUKAI	定員数: 20名 16:00~16:45 ★ SHIN-癒- saki
17:00	定員数: 20名 17:00~17:45 ★ 2日 背骨コンディショニング/saori 9.16日 SHIN-癒-/ayami	17:15~18:00 溶岩浴				定員数: 20名 17:30~18:15 ★ 心身ほぐしヨガ SENGOKU	定員数: 20名 17:30~18:15 ★1.5 ベースを感じるヨガ TERAYAMA
18:00							
19:00	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 19:15~20:00 ★★ アグニヨガ KAWABATA	定員数: 20名 19:15~20:00 ★★ スプリットヨガ mai	定員数: 20名 19:15~20:00 ★★ ピラティス SASAKI			
20:00							
21:00	定員数: 20名 20:45~21:30 ★★ コアリセットヨガ KOBAYASHI	定員数: 20名 20:45~21:30 ★ 肩腰らくらくヨガ SASAKI	定員数: 20名 20:45~21:30 ★ 筋膜リリースヨガ KOBAYASHI	定員数: 20名 20:45~21:30 ★ ゆるふわ骨盤ヨガ KAWABATA			
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。※溶岩浴は回数には含まれません。

※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。