

	月	火	水	木	金	土	日
8:00							
9:00							
10:00	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 II 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 ★★★ 定員数: 20名
11:00							
12:00	11:30~12:15 メリハリBODYヨガ SENGOKU ★1.5 定員数: 20名	11:30~12:15 Sound Yoga ayami ★★ 定員数: 20名	11:30~12:15 リセットヨガ kurumi ★ 定員数: 20名	11:30~12:15 ゆるふわ骨盤ヨガ mai ★ 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 ★ 定員数: 20名
13:00	12:45~13:30 溶岩浴					13:00~13:45 溶岩浴 定員数: 20名	13:00~13:45 溶岩浴 定員数: 20名
14:00	14:00~14:45 リセットヨガ kurumi ★ 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 体幹引き締めヨガ mai ★★★ 定員数: 20名	14:00~14:45 ベースを感じるヨガ TERAYAMA 1.5★ 定員数: 20名	休館日	14:30~15:15 デトックスフローヨガ saki ★ 定員数: 20名	14:30~15:15 Sound yoga ayami ★★ 定員数: 20名
15:00							
16:00	15:30~17:00(45分) 溶岩浴 定員数: 20名	15:30~16:15 ココからヨガ mai ★1.5 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 アグニヨガ FUKAI ★★★ 定員数: 20名	16:00~16:45 カラダめぐりヨガ-下半身- saki ★ 定員数: 20名
17:00							
18:00	<del>2.16.23日限定</del> 17:45~18:30 背骨コンディショニング saori ★ 定員数: 20名		17:15~18:00 溶岩浴 定員数: 20名				17:30~18:15 心身ほぐしヨガ II SENGOKU ★ 定員数: 20名
19:00	19:15~20:00 夜の動く瞑想ヨガ TERAYAMA ★★ 定員数: 20名	19:15~20:00 アグニヨガ KAWABATA ★★★ 定員数: 20名	<b>new</b> 19:15~20:00 ココからヨガ ayu ★ 定員数: 20名	19:15~20:00 ピラティス SASAKI ★★ 定員数: 20名			
20:00							
21:00	20:45~21:30 筋膜リリースヨガ 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 コアリセットヨガ KOBAYASHI ★★ 定員数: 20名	20:45~21:30 ゆるふわ骨盤ヨガ KAWABATA ★ 定員数: 20名			
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。