

	月	火	水	木	金	土	日
8:00							
9:00							
10:00	10:00~10:45 パワーヨガ 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 身体整うフィーリングヨガ KAZUMA ★ 定員数: 20名	10:00~10:45 ヒップアップヨガ YAMAMOTO ★★ 定員数: 20名		9:45~10:30 しなやかヨガ SASAKI ★★★ 定員数: 20名	9:45~10:30 身体整うフィーリングヨガ KAZUMA ★ 定員数: 20名
11:00	new 11:30~12:15 アロマヨガ SENGOKU ★ 定員数: 20名	11:30~12:15 巻き肩改善ヨガ ayami ★★★ 定員数: 20名	11:30~12:15 骨盤ケアヨガ kurumi ★1.5 定員数: 20名	new 11:30~12:15 音で感じるフローヨガ kurumi ★ 定員数: 20名		new 11:30~12:15 音で感じるフローヨガ kurumi ★ 定員数: 20名	11:30~12:15 骨盤ケアヨガ ayami ★1.5 定員数: 20名
12:00							
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 デトックスヨガ kurumi ★★ 定員数: 20名	14:00~15:15 エネルギーアップヨガ mai ★1.5 定員数: 20名	14:00~15:15 腸活ヨガ mai ★ 定員数: 20名	New song 14:00~14:45 Sound yoga ayami ★★ 定員数: 20名		14:30~15:15 デトックスヨガ kurumi ★★ 定員数: 20名	New song 14:30~16:15 Soound yoga ayami ★★ 定員数: 20名
15:00		new 15:30~16:15 アロマヨガ TERAYAMA ★ 定員数: 20名	15:30~16:15 ヒップアップヨガ ayami ★★ 定員数: 20名	new 15:30~16:15 ゆるめるスローフローヨガ SUZUKI ★ 定員数: 20名		16:00~16:45 腸活ヨガ mai ★ 定員数: 20名	16:00~16:45 ココからヨガ ayu ★ 定員数: 20名
16:00	15:30~17:00(45分) 溶岩浴						
17:00							
18:00	6.20.27日限定 17:45~18:30 はじめてのピラティス saori ★1.5 定員数: 20名		17:15~18:00 溶岩浴			17:30~18:15 旧美脚・美尻ヨガ SENGOKU ★★ 定員数: 20名	new 17:30~18:15 アロマヨガ TERAYAMA ★ 定員数: 20名
19:00	19:15~20:00 巻き肩改善ヨガ TERAYAMA ★★★ 定員数: 20名	19:15~20:00 ヒップアップヨガ KAWABATA ★★ 定員数: 20名	19:15~20:00 ココからヨガ ayu ★ 定員数: 20名	19:15~20:00 旧美脚・美尻ヨガ SASAKI ★★ 定員数: 20名			
20:00							
21:00	20:45~21:30 デトックスフローヨガ KOBAYASHI ★ 定員数: 20名	20:45~21:30 腸活ヨガ SASAKI ★ 定員数: 20名	20:45~21:30 ピラティス KOBAYASHI ★★ 定員数: 20名	20:45~21:30 毎日快眠ヨガ KAWABATA ★ 定員数: 20名			
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。※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。