

	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								
12:00	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 定員数: 20名 ★1.5	11:30~12:15 音で感じるフローヨガ kurumi 定員数: 20名 ★		11:30~12:15 音で感じるフローヨガ kurumi 定員数: 20名 ★	11:30~12:15 Sound yoga 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 デトックスヨガ kurumi 定員数: 20名 ★★	14:00~14:45 エネルギーアップヨガ mai 定員数: 20名 ★1.5	14:00~14:45 腸活ヨガ mai 定員数: 20名 ★	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 ★★	14:30~15:15 ココからヨガ ayu 定員数: 20名 ★	
15:00					休館日			
16:00	15:30~17:00(45分) 溶岩浴 定員数: 20名	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 ★★	15:30~16:15 ゆるめるスロウフローヨガ SUZUKI 定員数: 20名 ★			16:00~16:45 腸活ヨガ mai 定員数: 20名 ★	16:00~16:45 骨盤ケアヨガ ayami 定員数: 20名 ★1.5
17:00								
18:00	1.8.15.22日限定 17:45~18:30 はじめてのピラティス saori 定員数: 20名 ★1.5		17:15~18:00 溶岩浴				17:30~18:15 旧美脚・美尻ヨガ SENGOKU 定員数: 20名 ★★	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								

● > 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。