

休館日

9:45~10:30 ピラティス SASAKI★★	9:45~10:30 スッキリヨガ KAZUMA★★	10:00~10:45 パワーヨガ SUZUKI★★	9:45~10:30 毎日快眠ヨガ kurumi★	10:00~10:45 姿勢改善ヨガ KAZUMA★★	10:00~10:45 すこやかヨガ YAMAMOTO★★★
11:30~12:15 からだめぐりヨガ-上半身- YAMAMOTO★	11:15~12:00 SHIN-癒- ayu★	11:30~12:15 リラクゼーションヨガ TERAYAMA★	11:15~12:00 腰スッキリヨガ ayami★★	11:30~12:15 背中美人ヨガ ayami★	11:30~12:15 アロマヨガ SENGOKU★
13:00-13:45 溶岩浴		12:45-13:30 溶岩浴			12:45-13:30 溶岩浴
14:30~15:15 筋膜リリースヨガ mai★	14:30~15:15 Sound Yoga ayami★★		14:00~14:45 動く瞑想ヨガ TERAYAMA★★	13:30~14:15 体幹引き締めヨガ mai★★★	14:00~14:45 ハタヨガ ayami★★
16:00~16:45 燃焼発汗ヨガ SENGOKU★★★	16:00~16:45 腰スッキリヨガ ayami★★	15:00~15:45 メリハリBODYヨガ SENGOKU★1.5	15:30~16:15 リセットヨガ mai★	15:00~15:45 ココからヨガ mai★	15:30~16:15 ゆるめるスローフローヨガ SUZUKI★
17:30~18:15 リラクゼーションヨガ TERAYAMA★	17:30~18:15 アロマヨガ TERAYAMA★	17:15~18:00 溶岩浴		16:30-18:00(45分) 溶岩浴	17:15-18:00 溶岩浴
		19:15~20:00 背骨コンディショニング saori★	19:15~20:00 からだめぐりヨガ-上半身- KAWABATA★	19:15~20:00 美脚・美尻ヨガ ayu★★	19:00~19:45 デトックスフローヨガ SASAKI★
		20:45~21:30 コアリセットヨガ KOBAYASHI★★	20:45~21:30 フローヨガ-月礼拝- SASAKI★★	20:45~21:30 からだめぐりヨガ-下半身- KOBAYASHI★	20:30~21:15 Chakra Healing KAWABATA★★★

July Lesson Program

休館日

9:45~10:30 免疫力アップヨガ SASAKI★★	9:45~10:30 身体整うフィーリングヨガ KAZUMA★	9:45~10:30 リセットヨガ mai★	10:00~10:45 スプリットヨガ ayami★★	10:00~10:45 筋美ヨガ KAZUMA★★★	10:00~10:45 からだめぐりヨガ-上半身- YAMAMOTO★
11:30~12:15 からだめぐりヨガ-下半身- kurumi★	11:30~12:15 Sound Yoga ayami★★	11:30~12:15 ピラティス KOBAYASHI★★	11:30~12:15 音で感じるフローヨガ kurumi★	11:30~12:15 デトックスフローヨガ kurumi★	11:30~12:15 ハタヨガ kurumi★★
13:00-13:45 溶岩浴		13:00~13:45 巻き肩改善ヨガ TERAYAMA★★★	12:45-13:30 溶岩浴		12:45-13:30 溶岩浴
14:30~15:15 旧美脚・美尻ヨガ kurumi★★	14:15~15:00 リラックスフローヨガ SUZUKI★	14:30~15:15 心身ほぐしヨガⅡ SENGOKU★	14:00~14:45 リラックスフローヨガ SUZUKI★	14:00~14:45 フローヨガ-月礼拝- kurumi★★	14:00~14:45 しなやかヨガ SASAKI★★★
16:00~16:45 ゆるふわ骨盤ヨガ mai★	15:45~16:45 美脚・美尻ヨガ60 ayu★★	16:00~16:45 腰スッキリヨガ mai★★	15:30~16:15 旧美脚・美尻ヨガ SENGOKU★★	15:30~16:15 デトックスフローヨガ ayami★	15:30~16:15 からだめぐりヨガ-下半身- SASAKI★
17:30~18:15 スプリットヨガ mai★★	17:30~18:15 リラクゼーションヨガ TERAYAMA★		17:00~17:45 アロマ瞑想ヨガ TERAYAMA★	17:15~18:00 溶岩浴	
			19:00~19:45 陰陽ヨガ KAWABATA★★	19:00~19:45 SHIN-癒- ayu★	19:15~20:00 筋美ヨガ ayami★★★
			20:30~21:15 肩腰らくらくヨガ SASAKI★	20:30~21:15 ピラティス KOBAYASHI★★	20:45~21:30 毎日快眠ヨガ KAWABATA★

July Lesson Program