

9月

PROGRAM

注意

※各レッスン定員20名の予約制です。入室は順不同でお願い致します。

※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。

1日 TUE

2日 WED

10:00~10:45 ★
デトックスフローヨガ
kurumi

10:00~10:45 ★★★
筋美ヨガ
KAZUMA

11:30~12:15 ★★
旧美脚・美尻ヨガ
ayami

11:30~12:15 ★
SHIN-癒-
ayami

12:45-13:30
溶岩浴

14:00~14:45 ★
筋膜リリースヨガ
mai

14:00~14:45 ★★
旧美脚・美尻ヨガ
kurumi

15:30~16:15 ★1.5
ベースを感じるヨガ
TERAYAMA

15:30~16:15 ★
リセットヨガ
mai

17:15~18:00
溶岩浴

19:15~20:00 ★★
陰陽ヨガ
KAWABATA

19:15~20:00 ★
ココからヨガ
ayu

20:45~21:30 ★
カラダめぐりヨガ-下半身-
SASAKI

20:45~21:30 ★★★
燃焼発汗ヨガ
KOBAYASHI

July Lesson Program

3日 THU

4日 FRI

5日 SAT

6日 SUN

7日 MON

8日 TUE

9日 WED

10:00~10:45 ★
カラダめぐりヨガ-上半身-
YAMAMOTO

11:30~12:15 ★★
デトックスヨガ
kurumi

12:45-13:30
溶岩浴

14:00~14:45 ★★
ハタヨガ
ayami

15:30~16:15 ★
リラックスフローヨガ
SUZUKI

17:15~18:00
溶岩浴

19:15~20:00 ★★
姿勢改善ヨガ
SASAKI

20:45~21:30 ★
カラダめぐりヨガ-上半身-
KAWABATA

休館日

9:45~10:30 ★
デトックスフローヨガ
SASAKI

11:30~12:15 ★★★
筋美ヨガ
KAZUMA

13:00-13:45
溶岩浴

14:30~15:15 ★★
デトックスヨガ
kurumi

16:00~16:45 ★
背中美人ヨガ
ayami

17:30~18:15 ★1.5
ベースを感じるヨガ
TERAYAMA

9:45~10:30 ★★
スッキリヨガ
KAZUMA

11:30~12:15 ★
SHIN-癒-
ayu

14:30~15:15 ★★
姿勢改善ヨガ
ayami

16:00~16:45 ★★
美脚・美尻ヨガ
ayu

17:30~18:15 ★
アロマ瞑想ヨガ
TERAYAMA

10:00~10:45 ★★
ベーシックヨガ
SUZUKI

11:30~12:15 ★
アロマ瞑想ヨガ
TERAYAMA

14:00~14:45 ★★★
体幹引き締めヨガ
mai

15:30~18:00(/45分)
溶岩浴

19:00~19:45 ★
背骨コンディショニング
saori

20:30~21:15 ★★
お腹すっきりピラティス
KOBAYASHI

10:00~10:45 ★
デトックスフローヨガ
kurumi

11:30~12:15 ★★
旧美脚・美尻ヨガ
ayami

12:45-13:30
溶岩浴

14:00~14:45 ★
筋膜リリースヨガ
mai

15:30~16:15 ★1.5
ベースを感じるヨガ
TERAYAMA

19:15~20:00 ★★
陰陽ヨガ
KAWABATA

20:45~21:30 ★
カラダめぐりヨガ-下半身-
SASAKI

10:00~10:45 ★★★
筋美ヨガ
KAZUMA

11:30~12:15 ★
SHIN-癒-
ayami

14:00~14:45 ★★
旧美脚・美尻ヨガ
kurumi

15:30~16:15 ★
リセットヨガ
mai

19:15~20:00 ★★
美脚・美尻ヨガ
ayu

20:45~21:30 ★★★
燃焼発汗ヨガ
KOBAYASHI

July Lesson Program

10日 THU	11日 FRI	12日 SAT	13日 SUN	14日 MON	15日 TUE	16日 WED	
10:00～10:45★ カラダめぐりヨガ-下半身- YAMAMOTO	休館日	9:45～10:30★ デトックスフローヨガ SASAKI	9:45～10:30★★ スッキリヨガ KAZUMA	10:00～10:45★★ ベーシックヨガ SUZUKI	10:00～10:45★ デトックスフローヨガ kurumi	10:00～10:45★★★ 筋美ヨガ KAZUMA	
11:30～12:15★★ 免疫力アップヨガ kurumi		11:30～12:15★★★ アグニヨガ kurumi	11:30～12:15★ 背中美人ヨガ ayami	11:30～12:15★ アロマ瞑想ヨガ TERAYAMA	11:30～12:15★★ 旧美脚・美尻ヨガ ayami	11:30～12:15★ SHIN-癒- ayami	
12:45-13:30 溶岩浴		13:00-13:45 溶岩浴			12:45-13:30 溶岩浴		
14:00～14:45★★ デトックスヨガ ayami		14:30～15:15★ リセットヨガ kurumi	14:30～15:15★★ フローヨガ-月礼拝- ayami	14:00～14:45★★★ 体幹引き締めヨガ mai	14:00～14:45★ 筋膜リリースヨガ mai	14:00～14:45★★ 旧美脚・美尻ヨガ kurumi	
15:30～16:15★ リラックスフローヨガ SUZUKI		16:00～16:45★★ 姿勢改善ヨガ mai	16:00～16:45★★ 美脚・美尻ヨガ ayu	15:30～18:00(/45分) 溶岩浴	15:30～16:15★★ 姿勢改善ヨガ mai	15:30～16:15★ リセットヨガ mai	
17:15～18:00 溶岩浴		17:30～18:15★ 腸活ヨガ mai	17:30～18:15★ SHIN-癒- ayu				
19:15～20:00★★ 姿勢改善ヨガ SASAKI					19:00～19:45★ ゆるふわ骨盤ヨガ mai	19:15～20:00★★ 陰陽ヨガ KAWABATA	19:15～20:00★ SHIN-癒- ayu
20:45～21:30★ カラダめぐりヨガ-上半身- KAWABATA					20:30～21:15★★ お腹すっきりピラティス KOBAYASHI	20:45～21:30★ カラダめぐりヨガ-下半身- SASAKI	20:45～21:30★★★ 燃焼発汗ヨガ KOBAYASHI

July Lesson Program

SW特別プログラム

17日 THU	18日 FRI	19日 SAT	20日 SUN	21日 MON	22日 TUE	23日 WED
	休館日	営業時間 9:30～19:00	営業時間 9:30～18:00	営業時間 9:30～19:00	営業時間 9:30～18:00	営業時間 9:30～19:00
10:00～10:45 ★ カラダめぐりヨガ-上半身- YAMAMOTO		9:45～10:30 ★ 朝のお目覚めヨガ SASAKI	9:45～10:30 ★★ スッキリヨガ KAZUMA	9:45～10:30 ★ デトックスフローヨガ KOBAYASHI	9:45～10:30 ★ 背中美人ヨガ ayami	9:45～10:30 ★★★ 筋美ヨガ KAZUMA
11:30～12:15 ★★ デトックスヨガ kurumi		11:30～12:15 ★★★ アグニヨガ kurumi	11:30～12:15 ★ SHIN-癒- ayu	11:30～12:15 ★★ お腹すっきりピラティス KOBAYASHI	11:30～12:15 ★★ 美脚・美尻ヨガ ayu	11:30～12:15 ★ リラックスフローヨガ SUZUKI
12:45-13:30 溶岩浴		13:00-13:45 溶岩浴				
14:00～14:45 ★★ ハタヨガ ayami		14:30～15:15 ★ ココからヨガ ayu	14:30～15:15 ★★★ Chakra Healing TERAYAMA	14:30～15:15 ★ リセットヨガ mai	14:30～15:15 ★★ 姿勢改善ヨガ ayami	14:30～15:15 ★1.5 ベースを感じるヨガ TERAYAMA
15:30～16:15 ★ リラックスフローヨガ SUZUKI		16:00～16:45 ★★ 姿勢改善ヨガ mai	16:00～16:45 ★★ ベーシックヨガ SUZUKI	16:00～16:45 ★★ パワーヨガ SUZUKI	16:00～16:45 ★ リラクゼーションヨガ TERAYAMA	16:00～16:45 ★★ ハタヨガ ayami
17:15～18:00 溶岩浴		17:30～18:15 ★ リラクゼーションヨガ TERAYAMA	17:30～18:15 ★ ココからヨガ ayu		17:30～18:15 ★ 毎日快眠ヨガ KAWABATA	
19:15～20:00 ★★ 姿勢改善ヨガ SASAKI						
20:45～21:30 ★ カラダめぐりヨガ-上半身- KAWABATA						

July Lesson Program

24日 THU	25日 FRI	26日 SAT	27日 SUN	28日 MON	29日 TUE	30日 WED
10:00～10:45 ★ カラダめぐりヨガ-下半身- YAMAMOTO 11:30～12:15 ★★ 免疫力アップヨガ kurumi 12:45-13:30 溶岩浴 14:00～14:45 ★★ デトックスヨガ ayami 15:30～16:15 ★ リラックスフローヨガ SUZUKI 17:15～18:00 溶岩浴 19:15～20:00 ★★ 姿勢改善ヨガ SASAKI 20:45～21:30 ★ カラダめぐりヨガ-上半身- KAWABATA	休館日	9:45～10:30 ★ デトックスフローヨガ SASAKI 11:30～12:15 ★★★ アグニヨガ kurumi 13:00-13:45 溶岩浴 14:30～15:15 ★ リセットヨガ kurumi 16:00～16:45 ★★ 姿勢改善ヨガ mai 17:30～18:15 ★ ココからヨガ ayu	9:45～10:30 ★★ スッキリヨガ KAZUMA 11:30～12:15 ★ 背中美人ヨガ ayami 14:30～15:15 ★★ ハタヨガ ayami 16:00～16:45 ★★ 美脚・美尻ヨガ ayu 17:30～18:15 ★ アロマ瞑想ヨガ TERAYAMA	10:00～10:45 ★★ ベーシックヨガ SUZUKI 11:30～12:15 ★ アロマ瞑想ヨガ TERAYAMA 14:00～14:45 ★ 背骨コンディショニング saori 15:30～18:00(/45分) 溶岩浴 19:00～19:45 ★ ゆるふわ骨盤ヨガ mai 20:30～21:15 ★★ お腹すっきりピラティス KOBAYASHI	10:00～10:45 ★ デトックスフローヨガ kurumi 11:30～12:15 ★★ 旧美脚・美尻ヨガ ayami 12:45-13:30 溶岩浴 14:00～14:45 ★ 筋膜リリースヨガ mai 15:30～16:15 ★1.5 ベースを感じるヨガ TERAYAMA 19:15～20:00 ★★ 陰陽ヨガ KAWABATA 20:45～21:30 ★ カラダめぐりヨガ-下半身- SASAKI	10:00～10:45 ★★★ 筋美ヨガ KAZUMA 11:30～12:15 ★ SHIN-癒- ayami 14:00～14:45 ★★ 旧美脚・美尻ヨガ kurumi 15:30～16:15 ★ リセットヨガ mai 19:15～20:00 ★★ 美脚・美尻ヨガ ayu 20:45～21:30 ★★★ 燃焼発汗ヨガ KOBAYASHI

July Lesson Program