

	月	火	水	木	15日 (月祝)	土	日
8:00	※15日(祝) 祝日スケジュールです。						
9:00							
10:00	10:00~10:45 フローヨガ★★	10:00~10:45 セルフ整体ヨガ★	9:45~10:30 ヒップジョイントフローヨガ★★ ※10日9:30~ナショナル会員様限定 SPECIAL LESSON★★★ 定員数5名 ※17日31日 身体スッキリヨガ★★★	9:45~10:30 おやすみヨガ★ ※11日 至福の睡眠ヨガ★		9:30~10:15 からだ調整ヨガ★★	9:30~10:15 猫背&ネックリリースヨガ★
11:00	※22日 パワーヨガ★★	※23日 ヨガニードラ★	11:15~12:00 ヨガの基礎基本 ビギナーヨガ★ ※17日31日 至福の睡眠ヨガ★	11:15~12:00 ホイールで遊ぶヨガ★★★ ※11日 身体スッキリヨガ★★	10:00~10:45 アロマヨガ★	11:00~11:45 リラックスヨガ★	11:00~11:45 整えるヨガ★★★ ※14日 身体スッキリヨガ★★★
12:00	11:30~12:15 リラックスヨガ★	11:30~12:15 NY Style Yoga★★★ ※23日 全身引き締めヨガ★★★	12:30~13:15 溶岩浴	12:45~13:30 溶岩浴	11:30~12:15 アロマヨガ★★	12:30~13:15 美脚・美尻ヨガ★★★	12:15~13:00 溶岩浴 ※7日12:05~ご予約済パーソナルレッスン
13:00	12:45~13:30 溶岩浴	12:45~13:30 溶岩浴			13:00~13:45 ストレッチピラティス★		
14:00			14:00~14:45 カラダめぐりヨガ★ ※10日 ベーシックピラティス★★★	14:15~15:00 ベーシックフローヨガ★★★		14:00~14:45 ビギナーヨガ★	13:45~14:30 ヒップジョイントフローヨガ★★★ ※21日 身体スッキリヨガ★★★
15:00	14:15~15:15 60分 カラダすこやかヨガ★★★ ※1日29日 全身調整ヨガ★★★	14:15~15:00 身体スッキリヨガ★★★ ※9日 ウェルエイジングヨガ★★★ ※23日14:00~ ご予約済パーソナルレッスン	15:30~16:15 スパインコントロールヨガ★★★ ※3日 アライメントヨガ★★★ ※10日 溶岩浴	15:45~16:30 バランスフローヨガ★★★	14:30~15:30 60分 ヒップジョイントフローヨガ★★★	15:30~16:15 もっと美脚・美尻ヨガ★★★	15:15~16:00 ホイールストレッチヨガ★ ※21日 至福の睡眠ヨガ★
16:00	16:00~16:45 ヨガの基礎基本 ビギナーヨガ★ ※1日29日 至福の睡眠ヨガ★	15:45~16:30 猫背&ネックリリースヨガ★			16:15~17:15 60分 チャクラヒーリングヨガ★★★	17:00~17:45 免疫カアップヨガ★★★ ※13日20日 全身調整ヨガ★★★	
17:00	17:15~18:00 溶岩浴	17:30~18:15 溶岩浴	17:30~18:15 溶岩浴	17:15~18:00 溶岩浴		17:00~17:45 免疫カアップヨガ★★★ ※13日20日 身体スッキリヨガ★★★	16:45~17:30 パワーヨガ★★★
18:00					18:00~18:45 溶岩浴	18:15~19:00 溶岩浴	18:15~19:00 ベーシックヨガ★★★
19:00	18:45~19:45 60分 腰すつきりヨガ★★★ ※8日 身体スッキリヨガ★★★	19:00~19:45 カラダめぐりヨガ★ ※9日23日 至福の睡眠ヨガ★	19:00~19:45 お腹すつきりヨガ★★★	19:00~19:45 ヨガニードラ★			
20:00					営業時間 9:00~19:30		
21:00	20:30~21:15 ヨガの基礎基本 ビギナーヨガ★ ※8日 至福の睡眠ヨガ★	20:30~21:15 アクティブフローヨガ★★★ ※9日23日 全身調整ヨガ★★★	20:30~21:15 リフレッシュヨガ★	20:30~21:15 デトックスヨガ★★★	イベントレッスンは こちらからチェック 		
22:00	営業時間 9:30~22:00		営業時間 9:00~22:00			営業時間 9:00~19:30	
23:00							

★ 有料プログラム
☆ プロジェクターレッスン

Aroma day ~ラベンダー~
4(木) 15(月) 21(日) 27(土)
※上記4日間はすべてのプログラムが対象です

イベントレッスンの詳細はQRコードからご確認ください。

レッスン強度
強度★ 初級
強度★★ 中級
強度★★★ 上級

毎週金曜日は休館です。
レッスン開始の5分前までにご来館いただき、発券をお済ませください。
定員数が変更になるレッスンもございます。