

全部のレッスンに自由に参加できます。

	月	火	水	木	金	土	日
9:00							
10:00	9:30~10:30 ★★ 朝の太陽礼拝 SAKI	9:30~10:30 ★★ 目覚めのヨガ HIROKO	9:30~10:30 ★★ 骨盤調整ヨガ AZUSA	9:30~10:30 ★ ルーシーダットン AZUSA		9:30~10:30 ★★ モーニングヨガ HIROKO	9:30~10:30 ★★ 朝ヨガ MAI
11:00	11:00~12:00 ★★ ベーシックヨガ SAKI	11:00~12:00 ★★★ やさしいパワーヨガ HIROKO	NEW 11:00~12:00 ★★ 呼吸を深めるリンパヨガ HINAKO	11:00~12:00 ★★ デトックスヨガ MOMONA		LESMILLS 11:00~11:45 ★★ BODY BALANCE45 玲奈	11:00~12:00 ★★ 燃焼ピラティス MOMONA
12:00						CHANGE 12:15~13:15 ★★ フローヨガ FUKUKO	
13:00	13:00~14:00 ★★ アロマヨガ SATOMI						
14:00			13:30~14:30 ★★ 肩こり解消ヨガ SAKI			13:45~14:45 ★★ リラクسسヨガ SEIRA	13:45~14:30 ★★ 痩せるヨガ MIKI
15:00				14:30~15:30 ★ 股関節柔軟アップヨガ MIKI			15:00~16:00 ★ アロマリラクسسヨガ MIKI
16:00							
17:00						17:00~18:00 ★★ ボディコンディショニングヨガ AKO	16:30~17:30 ★★ 体幹ヨガ FUKUKO
18:00							
19:00	18:30~19:30 ★★ お腹すっきりヨガ MAI	19:00~20:00 ★★ リンパデトックスヨガ ASAMI	18:30~19:30 ★★★ パワーヨガ MIKI	19:00~20:00 ★★ ヨガベーシック FUMIKA			
20:00	LESMILLS 20:15~21:15 ★★★ BODY BALANCE60 玲奈	20:30~21:30 ★ 骨盤調整ヨガ ASAMI	JOYFITSTYLE 20:15~21:00 ★ SHIN癒・美 玲奈	20:30~21:30 ★★ 代謝アップヨガ HIRO			
21:00							
22:00							
23:00							

休講日

**今月のおすすめレッスン**  
**【呼吸を深めるリンパヨガ】**  
 呼吸の流れにポーズを乗せてリンパの流れをよくし、より深くリラックスしていきます。  
**【フローヨガ】**  
 呼吸にのせて様々なヨガのポーズをテンポよく行っていきます。