

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	定員数: 20名	定員数: 20名	定員数: 20名	定員数: 20名		定員数: 20名	定員数: 20名
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	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 定員数: 20名 11:00～11:45 ★★ BODY BALANCE45 玲奈	11:00～12:00 ★★ 燃焼ピラティス MOMONA
12:00						12:15～13:15 ★★ フローヨガ FUKUKO	
13:00	13:00～14:00 ★★ アロマヨガ SATOMI		13:30～14:30 ★★ 肩こり解消ヨガ SAKI				CHANGE 定員数: 20名 13:45～14:45 ★★ 背中シェイプヨガ MIKI
14:00				14:30～15:30 ★ 股関節柔軟アップヨガ MIKI			15:00～16:00 ★ アロマリラックスヨガ MIKI
15:00							
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	CHANGE 定員数: 20名 19:00～20:00 ★★ アライメントヨガ 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 定員数: 20名 20:15～21:15 ★★★ BODY BALANCE60 玲奈	20:30～21:30 ★ 骨盤調整ヨガ ASAMI	JOYFITSTYLE 定員数: 20名 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**  
**【アライメントヨガ】**  
 基本的な動きを確認しながら動いていくレッスンです。  
**【背中シェイプヨガ】**  
 背中や肩甲骨を中心に体を動かし、猫背や肩こり改善に効果的なレッスンです。