

# 1月 Lesson Program

レッスンプログラム

ウォームクラス(30℃前後)

ホットクラス(34℃~38℃)

アロマクラス

**NEW** 新しいレッスン

セミホットクラス(~34℃)

Les Mills クラス

脂肪燃焼クラス

**変更** 先月からの変更



※EMS YOGAは前日までに御予約下さい。

	月	火	水	木	金	土	日
8:30	8:45~9:30★~★★ Wake up フローヨガ 関					8:30~9:15★~★★ Wake up フローヨガ 多田	
9:00	換気・消毒					換気・消毒	
10:00	10:00~11:00★★ パワーヨガ Miho	10:00~11:00★★ ハタヨガ karin	09:45~10:45★★ 代謝アップヨガ Ritsuko	09:45~10:45★ からだほぐしヨガ COO	<b>NEW</b> 10:00~11:00★★ Morning flow MEI	9:45~10:45★★ デトックスヨガ karin	09:45~10:45★ からだほぐしヨガ COO
11:00	換気・消毒	換気・消毒	換気・消毒	換気・消毒	換気・消毒	換気・消毒	換気・消毒
12:00	12:00~13:00★ ハタヨガ YURI	<b>NEW</b> 11:30~12:30★ ベーシックヨガ karin	11:15~12:15★ リフレッシュヨガ Ritsuko	11:15~12:15★★ ヴィンヤサヨガ COO	11:30~12:30★★ 陰陽ヨガ MEI	11:15~12:15★ リラクセスヨガ karin	11:30~12:30★★ カラダすっきりヨガ 岡本
13:00	換気・消毒	換気・消毒	換気・消毒			換気・消毒	
14:00	14:00~15:00★★ 背骨コンディショニング 下田	13:00~14:00★★ 美筋肉ヨガ Ritsuko	13:30~14:15★ コンディショニング &ストレッチ 廣瀬		<b>NEW</b> 14:00~17:00 (各30分セッション) <b>EMS YOGA</b> <b>完全予約制</b> 担当: 山川・多田 定員: 1日4名	13:00~14:00★★ ボディメイキングヨガ Mya	換気・消毒
15:00	要 長めのタオル	換気・消毒					14:00~15:00★★ ハタヨガ/ヴィンヤサヨガ MEI
	換気・消毒	14:30~15:30★ ベーシックヨガ Ritsuko				換気・消毒	換気・消毒
		換気・消毒	換気・消毒	換気・消毒			
		マット不要					
18:30	<b>変更</b> 19:00~19:45★★ SHIN美 山川	 19:00~19:45★★ バレトン Miho	18:30~19:30★★ 陰陽ヨガ MEI	19:00~19:45★★ Core Functional Yoga 多田	 19:00~19:45★★ BODY BALANCE45 多田	19:15~20:00★★ オトナのピラティス部 関	
19:00	換気・消毒	換気・消毒	換気・消毒	換気・消毒	換気・消毒	換気・消毒	
20:00	<b>変更</b> 20:15~21:00★ SHIN癒 山川	20:15~21:15★★ パワーヨガ Miho	20:00~21:00★★ スローフローヨガ 岡本/坂手	20:45~21:30★★ 痩せる身体を実感できる コンディショニング& ストレッチ 廣瀬	20:15~21:00★ 夜のリラクセスヨガ 多田	<b>変更</b> 20:30~21:15★★ core functional yoga 関	
20:30							

各クラス  
定員**13名**

