

# 7 プログラムスケジュール

● >ホットクラス(36℃~38℃)

● >ソフトクラス(30℃~33℃)

● 常温~ゆるホット

	月	火	水	木	金	土	日
10:00	<b>JOYFITSTYLE</b> 10:00~11:00 Core Functional Yoga ★★★ みと	10:00~11:00 代謝UPヨガ ★★★ AYA	10:00~11:00 スローフローヨガ ★★ yuka	10:00~11:00 ハタヨガ ★★★ 真生子	10:00~11:00 骨盤ダイエット ★★ Tani	10:00~11:00 太陽礼拝フローヨガ ★★★ honoka	10:00~11:00 女性のためのパワーヨガ ★★★ TOMOKO
11:00							
12:00	11:30~12:30 骨盤調整ボディメイクヨガ ★★ yuka	11:30~12:30 ChillYoga ★★ AYA	11:30~12:30 アクティブパワーヨガ ★★★ yuka	11:30~12:30 ストレッチヨガ ★★ 真生子	11:30~12:45 パワースリムヨガ (75分レッスン) ★★★★ Tani	11:30~12:30 疲労回復スッキリヨガ ★★ honoka	11:30~12:30 全身リンパヨガ ★★ TOMOKO  無香料クリーム必要
13:00							
14:00	13:00~15:30 ピラティス パーソナル レッスン  【予約受付中】※		13:30~14:30 肩首スッキリヨガ ★★ MYU			13:00~14:00 代謝アップパワーヨガ ★★★ RIYO	13:30~14:30 <sup>ソフト</sup> <b>LES MILLS</b> <b>BODYBALANCE</b> ★★★ みと
15:00		14:30~15:30 姿勢美人ヨガ ★ yuka	15:00~16:00 ヴィンヤサヨガ ★★★ MYU	13:00~18:00 ピラティス パーソナル レッスン  【予約受付中】※	14:00~15:00 筋膜リリースヨガ ★★★ RIYO ◆	14:30~15:30 肩ほぐしヨガ ★★ RIYO ◆	15:00~16:00 やさしいピラティス ★★ みと
16:00	16:00~17:00 やさしいピラティス ★★ みと						
17:00			16:30~18:15 ピラティス パーソナルレッスン 【予約受付中】※				
18:00						17:30~18:30 やさしいピラティス ★★ みと	
19:00	18:30~19:30 スローヴィンヤサヨガ ★★ HYUGA	18:45~19:45 ダイエットヨガ ★★★ 佐々木	18:45~19:45 ハタヨガリラックス ★★ Kiyomi	18:30~19:30 <sup>ソフト</sup> <b>LES MILLS</b> <b>BODYBALANCE</b> ★★★ みと	<b>JOYFITSTYLE</b> 18:45~19:45 SHIN-癒 ★ RIYO		
20:00	<b>JOYFITSTYLE</b> 20:00~21:00 Core Functional Yoga ★★★ KAORI	20:15~21:15 陰ヨガ ★★ 佐々木	20:15~21:15 シェイプアップパワーヨガ ★★★ Kiyomi	20:00~21:00 やさしいピラティス ★★ みと	20:15~21:15 代謝アップパワーヨガ ★★★ RIYO		
21:00							
22:00							

他時間帯でも  
開催中!  
曜日・時間は  
ご相談下さい!

●プログラムは急遽変更となる場合がございます。ご了承くださいませ。 ●予約はレッスン開始30分前から直接ご来館いただき受け付けます。  
●クリームを使用するレッスンでは、マッサージを行っていきます。ご自身で無香料のクリーム(オイルでも可)をご準備ください。  
●祝日は夜のレッスン(18:30以降)はお休みです。 ※ピラティスリフォーマー(パーソナルレッスン)は別途料金がかかります。

**NEW** 新しいレッスン **CHANGE** 前月から変更(時間・インストラクター等)があるレッスン ◆ スペシャルレッスン(テニスボール使用)