6 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
						JOYFIT STYLE 8:30~9:30 Core Functional Yoga ★★☆ KAORI
10:00~11:00 スタイルアップヨガ ★★ MEGUMI	10:00~11:00 美姿勢ボディメンテナンス ★★ みさき	10:00~11:00 骨盤調整ダイエットエクササイズ ★★★ Hyuga ◆	10:00~11:00 ゆったりヨガ ★★ kimiko	10:00~11:00 筋力UP 全身調整ヨガ ★★~★★★ YUUKI	10:00~11:00 姿勢改善ヨガ ★★ yuka	10:00~11:00 デトックスヨガ ★★ はるか
11:30~12:30 マインドフルネスヨガ ★ MEGUMI	NEW 11:30~12:30 美尻体幹ダイエットパワーヨガ ★★★ みさき	11:30~12:30 ストレッチヨガ ★ Hyuga	11:30~12:30 アクティブヨガ ★★~★★★ kimiko	11:30~12:30 リラックス&陰ヨガ ★ YUUKI	11:30~12:30 ヴィンヤサフロー ★★★ yurina	11:30~12:30 肩こり解消ヨガ ★ はるか
13:00~14:00 美尻&美脚ヨガ ★★★ Rie	13:00~14:00 骨盤調整 ★★ yurina	13:00~14:00 パワーフローヨガ基礎 ★★★ みさき		13:00~14:00 ボディメイクヨガ ★★~★★★ YUMI	13:00~14:00 骨盤調整 ★★ yurina	13:00~14:00 しっかりカラダつかうヨガ ★★★ MARIKA
14:30~15:30 体が硬い人の為のヨガ ★ Rie	14:30~15:30 ヴィンヤサフロー ★★★ yurina	NEW 14:30~15:30 ほぐし腸美人ヨガ ★★ みさき	14:00~15:00 ボディメイクヨガ ★★~★★★ MEGUMI	14:30~15:30 パワーヨガビギナー ★★~★★★ YUMI	JOYFIT STYLE 14:30~15:30 Core Functional Yoga ★★☆ KAORI	14:30~15:30 らくヨガ ★★ MARIKA
					16:00~17:00 肩こり解消ヨガ ★ はるか	
NEW 18:30~19:30 筋力UP 全身調整ヨガ ★★~★★★ YUUKI	18:45~19:45 ゆったりヨガ ★★ matoka	NEW 18:45~19:45 しっかりカラダつかうヨガ ★★★ MARIKA	18:30~19:30 らくヨガ ★★ MARIKA	18:20~19:20 スローフローヨガ ★★ yuka	17:30~18:30 デトックスヨガ ★★ はるか	
NEW 20:00~21:00 陰ヨガ ★ YUUKI	20:15~21:15 アクティブヨガ ★★~★★★ matoka	NEW JOYFIT STYLE 20:15~21:15 Shin-癒 ★ MARIKA	20:00~21:00 筋膜リリース& カラダほぐしヨガ ★★ MARIKA ◆	19:40~20:40 アクティブヨガ ★★~★★★ yuri		
				21:00~22:00 ゆったりヨガ ★★ yuri		

※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付けます。

NEW 新しいレッスン ◆ スペシャルレッスン

LESSON PROGRAM