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
8:00							
9:00							JOYFIT STYLE 8:30～9:30 Core Functional Yoga ★★～★★★ KAORI
10:00	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
11:00							
12:00	11:30～12:30 マインドフルネスヨガ ★ MEGUMI	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	NEW 11:30～12:30 脂肪燃焼フローヨガ ★★★ yurina	11:30～12:30 肩こり解消ヨガ ★ はるか
13:00	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
14:00				14:00～15:00 ボディメイクヨガ ★★～★★★ MEGUMI			
15:00	14:30～15:30 体が硬い人の為のヨガ ★ Rie	NEW 14:30～15:30 脂肪燃焼フローヨガ ★★★ yurina	14:30～15:30 ほぐし腸美人ヨガ ★★ みさき		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						16:00～17:00 肩こり解消ヨガ ★ はるか	
17:00							
18:00						17:30～18:30 デトックスヨガ ★★ はるか	
19:00	CHANGE 18:45～19:45 筋力UP全身調整ヨガ ★★～★★★ YUUKI	18:45～19:45 ゆったりヨガ ★★ matoka	18:45～19:45 しっかりカラダつかうヨガ ★★★ MARIKA	CHANGE 18:45～19:45 らくヨガ ★★ MARIKA	18:20～19:20 スローフローヨガ ★★ yuka		
20:00	CHANGE 20:15～21:15 陰ヨガ ★ YUUKI	20:15～21:15 アクティブヨガ ★★～★★★ matoka	JOYFIT STYLE 20:15～21:15 Shin-癒 ★ MARIKA	CHANGE 20:15～21:15 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					21:00～22:00 ゆったりヨガ ★★ yuri		
22:00							

※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　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

LESSON PROGRAM