

## 徳重 レッスンプログラム (予定) 変更する場合がございます ご了承くださいませ

ウォーム	30-33度の温度設定	★は強度です 全てのレッスンは、初心者の方参加可能です レッスンは無理をしないで、できる範囲で体を伸ばして、キープしていきましょう
セミホット	34-35度の温度設定	
ホット	36-38度の温度設定	

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
10:00	ホットピラティス ★1.5	シェイプエアロ ★★	骨盤と姿勢をととのえるヨガ ★★	ヴィンヤサヨガ ★★★	やさしいパワーヨガ ★★		ハタヨガ ★★
10:30	CHIE	杉田	MAKI	ERIKA	TAEKO	美しい骨盤α45 ★	週替わり担当
11:00						スタッフ	
11:30	リラックスヨガ ★	ストレッチヨガ ★	からだがスッキリするリンバストレッチ ★	ハタヨガ ★★	肩こりむくみ解消ヨガ ★		ほぐしヨガ ★
12:00	CHIE	杉田	MAKI	ERIKA	TAEKO	腸&リンパ美人エクササイズ ★★	週替わり担当
12:30						sachiko	
13:00		ダイエットステップサーキット ★★★	スタイルアップ&ヨガ ★★	ボール柔軟ストレッチ ★	初めてのパワーヨガ ★★		
13:30	バレトン ★★	HIROKO	ma-i	JUN	ヒロ	フローヨガ ★★	
14:00	MICHI					ETUKO	
14:30		腸&リンパ美人エクササイズ ★★	姿勢美人 ★★	リフレッシュヨガ ★★	リンバ流しハタヨガ ★		
15:00	ほぐしヨガ ★1.5	HIROKO	ma-i	JUN	ヒロ	アロマヨガ ★	
15:30	MICHI					ETUKO	
16:00			ストレッチ・ピラティス ★				
16:30			JUNRO				
17:00							
17:30							17時45分～アロマヨガ ★
18:00							ETUKO
18:30							
19:00	骨盤と姿勢をととのえるヨガ ★★				ハタヨガ ★★		
19:30	MAKI	ストレッチフローヨガ ★★	ハタヨガビギナー ★★	ゆるヨガ ★	TERUMI	シェイプアップフローヨガ ★★	ダイエットステップ ★★★
20:00		MIZUHO	AKI	MIZUHO		KEI	スタッフ
20:30	からだがスッキリするリンバストレッチ ★				美しい骨盤α45 ★		
21:00	MAKI	美しい骨盤α45 ★	リラックスアロマヨガ ★1.5	腸&リンパ美人エクササイズ ★★	スタッフ	リラックスヨガ ★	
21:30		スタッフ	AKI	Ryoko		KEI	
22:00							