





































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
9:00							
10:00	9:45~10:45 美尻体幹ダイエットパワーヨガ ★★★ みさき 	9:45~10:45 リフレッシュヨガ ★★ MIHO 	10:00~11:00 骨盤調整ヨガ ★★★ Yuko 	9:45~10:45 パワーフローヨガ基礎 ★★★ みさき 	10:00~11:00 やさしいヨガ ★★ 真生子 	JOYFITSTYLE 9:45~10:45 Core Functional Yoga ★★★ Sato 	9:45~10:45 目覚めるヨガ ★★★ CHIKA 
11:00							
12:00	11:30~12:30 美姿勢ヨガボディメンテナンス ★★★ みさき 	11:30~12:30 パワーフローヨガ ★★★ MIHO 	11:30~12:30 アロマヨガ ★★★ Yuko 	11:30~12:30 ほぐし腸美人ヨガ ★★★ みさき 	11:30~12:30 ヴィンヤサフロー ★★★ 真生子 	12:00~13:00 ダイエットヨガ ★★★ MAIMI 	11:30~12:30 筋膜リリースヨガ ★★★ CHIKA 
13:00	13:00~14:00 カラダ改善ヨガ ★★ NAMI 	13:00~14:00 リフレッシュヨガ ★★ MIHO 		13:00~14:00 肩こりスッキリヨガ ★★ 岡田 	13:00~14:00 アロマリフレッシュヨガ ★★ Tomo 		
14:00							
15:00			15:00~16:00 デトックスヨガ ★★ YUMI 		14:30~15:30 アクティブフローヨガ ★★★ Tomo 	14:30~15:30 ベーシックヨガ ★★ MAIMI 	14:00~15:00 JOYFITSTYLE SHIN-癒 ★ CHIKA 
16:00	15:30~16:30 キレイヨガ ★★ CHIKA 						
17:00			17:00~18:00 美姿勢ヨガボディメンテナンス ★★★ みさき 				
18:00		ベリー マット不要					
19:00	18:30~19:30 ピラティスヨガ ★★★ takako 	18:20~19:20 姿勢改善ヨガ(10・24日) 引き締めベリーダンスサイズ(3・17・31日) ★★★ yuka 	18:30~19:30 美腸ヨガ ★★★ Tomoko 	18:20~19:20 美bodystyleヨガ ★★★ takako 	18:45~19:45 陰陽ヨガ ★★★ Yasuko 		
20:00	20:00~21:00 陰ヨガ ★★★ takako 	19:40~20:40 アクティブパワーヨガ ★★★ yuka 	20:00~21:00 全身リンパヨガ ★★★ Tomoko 	19:40~20:40 ストレッチヨガ ★★★ takako 			
21:00		JOYFITSTYLE 21:00~22:00 Core Functional Yoga ★★★ Sato 	無香料クリーム必要	NEW 21:00~22:00 小顔リンパヨガ ★★★ CHIKA 	20:15~21:15 ハタヨガ ★★★ Yasuko 		
22:00				無香料クリーム必要			

※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。

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