


# 4月レッスンプログラム

温度 オレンジ 38℃前後 イエロー 35℃前後 湿度 約60%~70%

整理券は開始1時間前から発券できます

時間	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
9時							
10時	9:45-10:30 ウエープリングストレッチ 吉田	9:30-10:30 朝ヨガ 間中	9:45-10:30 ポルドブラ&ストレッチ 松崎 女性限定クラス	9:30-10:30 美姿勢ヨガ 永島 女性限定クラス	9:30-10:30 朝ヨガ 佐山 ★	9:30-10:30 ビューティーフローヨガ RUMI 女性限定クラス	9:30-10:15 スッキリ朝ヨガ YUKINO 女性限定クラス
11時	NEW 11:00-12:00 美ボディヨガ らん	11:00-12:00 2・16・30日 ヴィンヤサヨガ 9・23日 ストレッチヨガ AYAOKO 女性限定クラス	11:00-12:00 ヨガ 熊倉	11:00-12:00 ナチュラルフローヨガ HIROMI	11:00-11:45 美尻エクササイズ 佐山 女性限定クラス	11:00-12:00 ピラティス 永島	10:45-11:30 体幹ヨガ YUKINO 女性限定クラス
12時	12:30-13:30 フリータイム	12:30-13:30 フリータイム	12:30-13:30 フリータイム	12:30-13:30 フリータイム	12:30-13:30 フリータイム	12:30-13:15 美姿勢ヨガ 永島	12:00-13:00 ハタヨガ AYUMI 女性限定クラス
13時	カイロプラクターによる 正しい姿勢のためのレッスン!						13:30-14:15 コアトレーニングダイエット RUMI
14時	14:15-15:00 カイロ美容メソッド 美容カイロプラクター	14:00-14:45 健康ヨガ 松崎	14:00-15:00 インヤンヨガ みっちゃん 女性限定クラス	14:00-14:50 ゆるヨガ 石崎	14:15-15:00 シェイプアップヨガ SATOMI	14:00-15:00 パレト&ストレッチ KIYOMI	14:45-15:45 キャンドルリラクソロジー RUMI
15時	15:30-16:15 ヨガ 佐山 女性限定クラス	15:30-16:30 骨盤調整ヨガ HISAE	15:45-16:45 ウエープリング&マーズヨガ 吉田	15:10-16:00 体幹リセット&ストレッチ 石崎	15:30-16:30 幸せのアロマヨガ SATOMI 女性限定クラス	NEW 15:30-16:30 6日・20日 YUKINO アニマルフロー+ヨガ ★ 13日・27日 CHIEMI 女性限定ヨガ	16:15-17:00 骨盤ニュートラル 吉田
17時	17:00-18:30 フリータイム	17:00-18:00 フリータイム	17:30-18:30 フリータイム	16:30-18:30 フリータイム	17:30-18:30 フリータイム	<p>※週替わりレッスンです</p> <p>【NEW】アニマルフローとは 四足と地面をベースに動物の動きを取り入れた 自重エクササイズです 体幹強化・筋力UP・柔軟性・バランス感覚向上 男性もご参加いただけます</p> 	
18時							
19時	19:15-20:15 心身を整えるヨガ AYUMI 女性限定クラス	19:00-20:00 ビューティーシェイプ RUMI ★ 女性限定クラス	NEW 19:00-20:00 ピラティス CHIEMI 女性限定クラス	19:15-20:15 デトックスフローヨガ みっちゃん ★ 女性限定クラス	19:15-20:15 美Bodyヨガ HISAE	<p>【フリータイムのご利用にあたって】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・マスター会員様: 出入り自由</li> <li>・パーソナルレッスン実施時は温度が低めに設定されますのでご了承ください。</li> </ul> <p>【パーソナルトレーニング】※要予約 【パーソナルヨガ】※要予約</p> 	
20時	20:45-21:45 ピラティス 南 ★	20:30-21:30 女性のためのYOGA 熊倉 女性限定クラス	20:20-21:20 リラクソロジー YUKINO	おやすみヨガ 20:45-21:45 みっちゃん	NEW 20:45-21:45 ナイトフローヨガ 白幡 女性限定クラス		
21時							
22時	※月曜～金曜の更衣室利用は22:30迄・土日は18:00迄となります。以降は夜間用個室・夜間ロッカーをご利用ください						



NEW → 新しいレッスン! 
 🌱 → 初心者でも参加しやすいレッスン! 
 😊 → 健康促進に最適レッスン! 
 🔥 → ダイエットに最適! 
 ★ → 強度のあるレッスン