







5月プログラム

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	11:00-12:00 美ボディヨガ らん	11:00-12:00 7・21日 ヴィンヤサヨガ 14・28日 ストレッチヨガ AYAKO 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							12:00-13:00 ハタヨガ AYUMI 女性限定クラス
13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	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 みっちよん 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 パレトン&ストレッチ KIYOMI	14:45-15:45 キャンドルリラックスヨガ RUMI
15時	15:30-16:15 ヨガ 佐山	15:30-16:30 骨盤調整ヨガ 松崎	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	15:30-16:30 4日・18日 YUKINO アニマルフロー+ヨガ ★ 11日・25日 CHIEMI 女性限定ヨガ	16:15-17:00 骨盤ニュートラル 吉田
16時	女性限定クラス						
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 【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	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 みっちよん ★ 女性限定クラス	19:15-20:15 美Bodyヨガ HISAE		
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 リラックスヨガ YUKINO	おやすみヨガ 20:45-21:45 みっちよん	20:45-21:45 ナイトフローヨガ 白幡 女性限定クラス	<p>【フリータイムのご利用にあたって】 ・マスター会員様：出入り自由 ・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。</p> <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> 	
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						



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