

2022.7 Lesson Program

| | | | | 初級 ★ | 中級 ★★ | 上級 ★★★ |
|----------------------|--------------------------------|------------------------|--|-----------------------|----------|-----------|
| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
| 9:30~10:15 | | | | 9:30~10:15 | | |
| ビューティーフローヨガ Saori | 体幹引締めヨガ 藤崎 | カラダめぐりヨガ 上半身 なつみ | 肩こり改善タオルヨガ (長めのタオルをご持参下さい) kazue | ビューティーフローヨガ ユキコ | | |
| 11:00~11:45 | | | | 11:00~11:45 | | |
| 美脚美尻ヨガ moana | スローフローヨガ 石川 | スパインコントロール 藤崎 | デトックスフローヨガ 林 | パワーヨガ hiromi | | |
| 12:30~13:15 | | | | 12:30~13:15 | | |
| 燃焼発汗ヨガ 遠藤 | 姿勢改善ヨガ 遠藤 | 骨盤整えヨガ Moana | 燃焼発汗ヨガ 荻田 | 担当週替わり レッスン | | |
| 14:00~14:45 | | | | 14:00~14:45 | | |
| 溶岩浴 | 映像レッスン (パーシクヨガ) | 溶岩浴 | 骨盤ピラティス 間嶋 | 免疫力アップヨガ 藤崎 | | |
| 15:30~16:15 | | | | 15:30~16:15 | | |
| 溶岩浴 | 溶岩浴 | | 溶岩浴 | 溶岩浴 | | |
| | | | | 18:00~18:45 | | |
| 18:30~19:15 | | 18:30~19:15 | 溶岩浴 | 18:15~19:00 | | |
| デトックスフローヨガ 藤崎 | 19:00~19:45 | 担当週替わり レッスン | | ビューティーフローヨガ Ami | | |
| | | | | 19:30~20:15 | | |
| | セラピーボールで カラダめぐりヨガ TAKAKO | | 19:30~20:15 | スパインコントロール MAYU | | |
| 20:00~20:45 | | 20:00~20:45 | 姿勢改善ヨガ Yukiko | | | |
| 美腸ヨガ 片倉 | 20:30~21:15 | 美脚美尻ヨガ あゆみ | | | | |
| | | | | 21:00~21:45 | | |
| | やさしい陰ヨガ 佐藤 | | 21:00~21:45 | | | |
| | | | | ビューティーフローヨガ YOSHIE | | |

○定員25名
 ○溶岩浴は1レッスン分の消化です
 ○代行・祝日プログラムは別途配信いたします

【映像レッスンの注意事項】
 ・インストラクターがいないクラスです
 ・通常クラスより少し温度が低めになります

【担当週替わりレッスン】の内容は別途配信の一覧をご覧ください。



7月担当週替わりレッスン



| 水曜日 | | |
|-------------|----------------------------------|-----|
| 18:30~19:15 | | |
| 6日 | 体幹引締めヨガ | 田村 |
| 13日 | 体幹引締めヨガ | 田村 |
| 20日 | 燃焼発汗ヨガ | あゆみ |
| 27日 | 【7周年イベント】 バランスヨガ ～体幹力アップ!～ | 人見 |

| 土曜日 | | |
|-------------|------------|--------|
| 12:30~13:15 | | |
| 2日 | やさしい陰ヨガ | 田村 |
| 9日 | やさしい陰ヨガ | 田村 |
| 16日 | アロマリラックスヨガ | hiromi |
| 23日 | アロマリラックスヨガ | hiromi |
| 30日 | アロマリラックスヨガ | hiromi |

| 日曜日 | | |
|-------------|------------|----|
| 11:00~11:45 | | |
| 3日 | やさしい陰ヨガ | 田村 |
| 10日 | やさしい陰ヨガ | 田村 |
| 17日 | デトックスフローヨガ | 片倉 |
| 24日 | デトックスフローヨガ | 片倉 |
| 31日 | デトックスフローヨガ | 片倉 |