

# 2024.6 Lesson Program

初級 ★ 中級 ★★ 上級 ★★★

月	火	水	木	金	土	日
9:30~10:15				休館日	9:30~10:15	
change 体幹引締めヨガ 石堂ゆうこ	コンディショニングヨガ Yukiko	change リンパデトックスヨガ Akari	change ほぐしのタオルヨガ (長めのタオルをご持参ください) kazue		change 目覚めの朝ヨガ ユキコ	change シェイプアップ ツイストヨガ SAHO
11:00~11:45					11:00~11:45	
change インストラクター 週替わりレッスン	アクティブフローヨガ 石川	change 筋膜リリースヨガ kazue	change 体幹引締めヨガ なつみ		change リンパトリートメントヨガ hiromi	デトックスフローヨガ 遠藤
12:30~13:15					12:30~13:15	
change 美腸ヨガ 植田	change カラダめぐりヨガ なつみ	change パワーヨガ moana	change ビューティーフローヨガ 遠藤		change 燃焼発汗ヨガ 人見	美腸ヨガ 片倉
14:00~14:45					14:00~14:45	
溶岩浴	change 美脚美尻ヨガ まどか	溶岩浴	ボディメイクピラティス 間嶋		change 姿勢改善ヨガ 遠藤	change お腹すっきりピラティス 人見
15:30~16:15					15:30~16:15	
溶岩浴	溶岩浴		溶岩浴		溶岩浴	溶岩浴
18:15~19:00				18:00~18:45		
change 18:30~19:15		change 18:30~19:15	溶岩浴	change 18:00~18:45	change 18:00~18:45	
change 姿勢改善ヨガ hiromi	change 19:00~19:45	change 肩こり解消ヨガ ゆめ		カラダめぐりヨガ 植田	美脚美尻ヨガ Ami	
	燃焼発汗ヨガ 遠藤		change 19:30~20:15			
change 20:00~20:45		change 20:00~20:45	change 骨盤底筋ヨガ Yukiko			
change リンパトリートメントヨガ hiromi	change 20:30~21:15	change アロマデトックスヨガ LISA				
	change 免疫力アップヨガ 佐藤		change 21:00~21:45			
			change 夜のリラックスヨガ YOSHIE			

○定員25名  
 ○溶岩浴はご利用回数に含まれません。  
 ○週替わりレッスンの内容は別途配信の案内をご覧ください

○レッスン名や強度が変更になっているクラスがございます。ご確認の上ご来館ください。  
 ( change は前月と強度が変わっているクラスです)