

# 2024.8 Lesson Program

初級 ★ 中級 ★★ 上級 ★★★

月	火	水	木
9:30~10:15			
体幹引締めヨガ 石堂ゆうこ	コンディショニングヨガ Yukiko	リンパデトックスヨガ Akari	ほぐしのタオルヨガ (長めのタオルをご持参ください) kazue
11:00~11:45			
陰フローヨガ moana	アクティブフローヨガ 石川	筋膜リリースヨガ kazue	体幹引締めヨガ なつみ
12:30~13:15			
美腸ヨガ 植田	カラダめぐりヨガ なつみ	ヴィンヤサフローヨガ moana	ビューティーフローヨガ 遠藤
14:00~14:45			
溶岩浴	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
15:30~16:15			
溶岩浴	溶岩浴		溶岩浴
18:15~19:00			
18:30~19:15		18:30~19:15	溶岩浴
姿勢改善ヨガ hiromi	19:00~19:45	肩こり解消ヨガ Yume	
	燃焼発汗ヨガ 遠藤		19:30~20:15
20:00~20:45		20:00~20:45	骨盤底筋ヨガ Yukiko
インストラクター 週替わりクラス	20:30~21:15	アロマデトックスヨガ LISA	
	免疫力アップヨガ 佐藤		21:00~21:45
			夜のリラックスヨガ YOSHIE

金	土	日
9:30~10:15		
休	インストラクター 週替わりレッスン	シェイプアップ ツイストヨガ SAHO
11:00~11:45		
	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		
館	燃焼発汗ヨガ 人見	美腸ヨガ 片倉
14:00~14:45		
	姿勢改善ヨガ 遠藤	お腹すっきりピラティス 人見
15:30~16:15		
日	溶岩浴	溶岩浴
18:00~18:45		
	カラダめぐりヨガ 植田	美脚美尻ヨガ Ami

○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ご案内をご確認ください

**【お盆の営業について】**  
8月12日~15日は〈9:00~19:30〉までの短縮営業になります。  
上記期間はプログラムの変更がございます。



# 8月 週替わりレッスン



月曜日		
20:00~20:45		
5日	疲労回復ヨガ	ユキコ
12日	祝日のため短縮営業	
19日	ビューティーフローヨガ	片倉
26日	ゆったりストレッチヨガ	Yukiko

土曜日		
9:30~10:15		
3日	免疫力アップヨガ	遠藤
10日	姿勢改善ヨガ	人見
17日	免疫力アップヨガ	遠藤
24日	美脚美尻ヨガ	hiromi
31日	美脚美尻ヨガ	hiromi