

2024.12 Lesson Program

年末年始の営業日は右下に記載しております。
今年も1年ありがとうございました(^^)

初級 ★	中級 ★★	上級 ★★★
---------	----------	-----------

月	火	水	木	金	土	日
9:30~10:15				休 館 日	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		美脚美尻ヨガ hiromi	シェイプアップ ツイストヨガ SAHO
11:00~11:45					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		カラダめぐりヨガ 植田	デトックスフローヨガ 遠藤
12:30~13:15					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		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	美脚美尻ヨガ まどか	溶岩浴	インストラクター 週替わりレッスン		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					15:30~16:15	
溶岩浴	溶岩浴		溶岩浴 ※時間変更		溶岩浴	溶岩浴
	17:45~18:30		17:45~18:30			
18:30~19:15	溶岩浴 (途中入室可)	18:30~19:15	溶岩浴 (途中入室可) ※時間変更	18:00~18:45	18:00~18:45	
姿勢改善ヨガ hiromi	19:00~19:45	肩こり解消ヨガ Yume	19:00~19:45	リラックスのための ナイトヨガ CHICCHI	美脚美尻ヨガ Ami	
	燃焼発汗ヨガ 遠藤		インストラクター 週替わりレッスン			
20:00~20:45		20:00~20:45				
ビューティーフローヨガ 片倉	20:30~21:15	アロマデトックスヨガ LISA	※時間変更 20:30~21:15			
	免疫力アップヨガ 佐藤		夜のリラックスヨガ YOSHIE			

《年末年始の営業について》
12月30日(月)~1月3日(金) 休館
1月4日(土)~ 通常営業

※木曜 夜のレッスン時間に変更がございます。
お間違えのないようご確認ください。

※28日(土)は、「108回太陽礼拝」イベント開催に伴いプログラムが一部変更になりますので別途配信のレッスンスケジュールをご確認ください。



12月 週替わりレッスン



木曜日		
14:00~14:45		
5日	やさしい腸活ヨガ	品川
12日	からだめぐりヨガ (上半身)	遠藤
19日	やさしい腸活ヨガ	品川
26日	初級ピラティス	まどか

木曜日		
19:00~19:45		
5日	姿勢改善ヨガ	YOSHIE
12日	美脚美尻ヨガ	ユキコ
19日	姿勢改善ヨガ	YOSHIE
26日	美脚美尻ヨガ	ユキコ