

1月プログラム

※週替わりレッスンは1週間前に告知いたします。
 ※ダヴィンチボディボードはレッスン日の1週間前からご予約いただけます。
 都度料金500円(税別)、もしくはオプション料金2,000円(税別)でご参加いただけます。

	月	火	水	木	金	土	日	
	9:00-9:45		9:00-9:45					
9:00	ボディメイクエクササイズ タオルor HIROKO ★★ チューブ必須		体しなやかストレッチ 笹村 ★	9:15-10:00 バランスUP美姿勢ヨガ kaho ★	9:15-10:00 バレトン45 マットなし kaho ★★			9:00
10:00	10:15-11:00 SH'BAM45 猪谷 ★★ シューズ必須 マットなし	9:45-10:45 筋膜リリースポールヨガ下半身 Mika ★	10:15-11:15 ボディメイクヨガ 笹村 ★★	10:30-11:15 ビューティー+ヨガ kaho ★	10:30-11:15 CXWORX+テック 三浦 ★★	10:30-11:30 週替わりレッスン	10:00-11:00 バレトン60 マットなし kaho ★★	10:00
11:00	11:30-12:30 身体の流れを整えるリンパヨガ kaho ★	11:15-12:15 筋膜リリースポールヨガ上半身 Mika ★	11:45-12:30 太極舞 笹村 ★★	CHANGE 11:45-12:30 呼吸に合わせるフローヨガ Shinobu ★★	11:45-12:45 スローヴィンヤサヨガ Yukiko ★★		11:30-12:15 肩こり腰痛改善ヨガ kaho ★	11:00
12:00		12:45-13:30 リラックスヨガ Shinobu ★		13:00-13:45 タオルヨガ Shinobu ★★		12:00-12:45 Core Functional Yoga 坂本 ★★	12:45-13:45 ハタラジャヨガ 工藤 ★★	12:00
13:00	14:00-15:00 ゆるヨガ Nao ★			14:15-15:00 身体整えヨガ Emi ★		13:15-14:00 ダヴィンチボディボード 坂本 ★★	14:15-15:00 ダヴィンチボディボード 坂本 ★★	13:00
14:00						事前予約制 定員6名 14:30-15:15 CXWORX+テック Reiko ★★	事前予約制 定員6名	14:00
15:00			※感染症対策として各レッスン定員18名とさせていただきます。 ※換気のためレッスンの間隔を30~45分空けております。 ※スタジオ内ではマスクの着用にご協力ください。(任意) ※スタジオ内での不要不急の会話はお控えください。					15:00
16:00		16:00-17:00 デトックスミネヨガ HOT(37~39℃) 嶺 ★★						
17:00			17:45-18:30 ダヴィンチボディボード 木村 ★★				17:00-18:00 コンディショニングヨガ HIROKO ★★	17:00
18:00			事前予約制 定員6名 19:00-20:00	18:45-19:30 リラックスヨガ 工藤 ★	18:45-19:30 リフレッシュヨガ Nao ★	18:00-19:00 ハタラジャヨガ 工藤 ★★		18:00
19:00	19:00-19:45 体幹引き締めヨガ Emi ★★	19:00-19:45 ハタラジャヨガビギナー 工藤 ★★	代謝UPシェイプヨガ Emi ★★			19:30-20:15 やさしいヨガ 工藤 ★		19:00
20:00	20:15-21:00 barre+テック 坂本 ★★	CHANGE 20:15-21:00 奇数週:BODYBALANCE45 偶数週:SH'BAM45 木村 ★★		20:15-21:00 ダヴィンチボディボード 木村 ★★	20:00-21:00 じっくりめぐる陰ヨガ HOT(37~39℃) 嶺 ★★			20:00
21:00		SH'BAMのみ シューズ必須、マットなし		事前予約制 定員6名				21:00

- ...有料プログラム
- ...初めての方にもオススメ
- ...高強度レッスン