

8月特別プログラム(定員18名)

月	火	水	木	金	土	日	
10:00	ハタフローヨガ 10:00~11:00 作山 雅美 ★★	朝ヨガ 9:30~10:30 秀島 恭子 ★★	体メンテナンスヨガ 10:00~11:00 aya ★★	朝ヨガ 10:00~11:00 小島 韻 ★★	モーニングヨガ 10:00~11:00 aya ★★	朝ヨガ 10:00~11:00 TAKAKO ★★	BODYBALANCE60 10:00~11:00 小野塚 ★★★
11:00	フレックスクッション®ヨガ 11:30~12:30 作山 雅美 ★	経絡ストレッチヨガ 11:00~12:00 秀島 恭子 ★	ハッピーヨガ 11:30~12:30 aya ★	パワーヨガ 11:30~12:30 小島 韻 ★★★	体メンテナンスヨガ 11:30~12:30 aya ★★	リラククスヨガ 11:30~12:30 TAKAKO ★	ほぐし&ローラーピラティス 11:30~12:30 のぞみ ★
12:00							
13:00	太陽礼拝 13:00~14:00 作山 雅美 ★★★	BODYBALANCE(ST) 12:30~13:15 小野塚★★★	コアヨガ 13:00~14:00 金子 守男 ★★★	ベーシックヨガ 13:00~14:00 ヤマダ テアキ ★★	アロマヨガ 13:00~14:00 作山 雅美 ★	ハタフローヨガ 13:00~14:00 Itsuku ★★	体幹UPローラーピラティ 13:00~14:15 のぞみ ★★
14:00							
15:00		リラククスヨガ 14:00~15:00 TAKAKO ★	骨盤改善ヨガ 14:30~15:30 金子 守男 ★★	リラククスヨガ 14:30~15:30 ヤマダ テアキ ★	燃焼リンパヨガ 14:30~15:30 作山 雅美 ★★	コアヨガ 14:30~15:30 金子 守男 ★★★	SHiN癒(2日.16日.30日) /空手(9日.23日) 14:45~15:45 與那嶺 ★
16:00							
17:00							
18:00			フレックスクッション®ヨガ 17:30~18:30 作山 雅美 ★				
19:00	デトックスヨガ 19:00~20:00 Tsumumi ★★★	体メンテナンスヨガ 18:30~19:30 Ayaka ★★	ハタフローヨガ 19:00~20:00 作山 雅美 ★★	リラククスヨガ 18:45~19:45 Tsumumi ★	ピラトレ 19:00~20:00 Itsuku ★★	アロマフットリートメントヨガ 18:00~19:00 Tsumumi ★	アロマヨガ 17:45~18:45 Itsuku ★
20:00		癒しのヨガ 20:00~21:00 Ayaka ★		Core Power Yoga 20:15~21:15 Tsumumi ★★★		デトックスヨガ 19:30~20:30 Tsumumi ★★★	
21:00	リラククスヨガ 20:30~21:30 Tsumumi ★		アロマヨガ 20:30~21:30 作山 雅美 ★		リラククスヨガ 20:30~21:30 Itsuku ★		

【ご参加にあたってのお願い】※必ずお読みください
 ・すべてのレッスンの定員を18名とさせていただきます。
 ・大幅に時間の変更をしております。レッスンごとの開始時刻をご確認ください。
 ・換気のために、レッスン前後に30分の換気時間を設けております。
 ・扉を開けて換気をするため、室内温度が通常よりも低くなる場合がございます。

【強度】

- ★ 初級
- ★★ 中級
- ★★★ 上級

【室温】

- ホットクラス(室温36度~38度)
- ゆるホットクラス(室温32度~34度)
- レズミルズ(ゆるホットクラス/室温32度~34度)

