

7 プログラムスケジュール

● >ホットクラス(36℃~38℃)

● >ソフトクラス(30℃~33℃)

● 常温~ゆるホット

	月	火	水	木	金	土	日
9:00							
10:00	9:45~10:45 陰陽ヨガ ★★ yuuki	9:45~10:45 骨盤ダイエットエクササイズ ★★ Hyuga ◆	9:45~10:45 ヴィンヤサフローヨガ ★★★ taeco	9:45~10:45 女性のためのピラティス ★★★ TOMOMI ◆	9:45~10:45 代謝UPヨガ ★★★ AYA	9:45~10:45 楽ヨガ ★★ kaya	9:45~10:45 スッキリフロー ★★★ MAIMI
11:00							
12:00	11:30~12:30 全身調整パワーヨガ ★★★ yuuki	11:30~12:30 ストレッチヨガ ★★ Hyuga	11:30~12:30 デトックス&リラックス ★★ taeco	11:30~12:30 1・3週目 エナジーヨガ ★★★★★ 2・4週目 ゆるめるヨガ ★★ JUN	11:30~12:30 YinYang Yoga ★★ AYA	11:30~12:30 めぐりヨガ ★★★ kaya	11:30~12:30 ベーシックヨガ ★★ MAIMI
13:00	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>7月16日(月・祝)時間変更</p> <p>祝日スケジュール</p> <p>13:30~全身リンパヨガ ★★ TOMOKO</p> <p>無香料クリーム必要 ※15:00が最終レッスンとなります</p> </div>						
14:00			13:30~14:30 背中美人ヨガ ★★ Tani	14:00~15:00 1・3週目 全身リンパヨガ ★★ 2・4週目 女性のためのパワーヨガ ★★★ TOMOKO	13:00~14:00 Chill yoga ★★ AYA	13:30~14:30 全身リンパヨガ ★★ TOMOKO	13:30~14:30 骨盤調整ボディメイクヨガ ★★★ yuka
15:00	15:00~16:00 美腸ヨガ ★★ TOMOKO	14:30~15:30 YinYang Yoga ★★ AYA	15:00~16:00 からだほぐし ★★ Tani	全身リンパヨガのみ、無香料クリーム必要	15:00~16:00 ダイエットヨガ ★★ MAIMI	15:00~16:00 女性のためのパワーヨガ ★★★ TOMOKO	15:00~16:00 アクティブパワーヨガ ★★★ yuka
16:00							
17:00						JOYFITSTYLE 16:30~17:30 SHIN-癒 ★ kaya	
18:00							
19:00	18:45~19:45 楽ヨガ ★★ kaya	18:45~19:45 美脚むくみ改善ヨガ ★★ Tani	18:45~19:45 めぐりヨガ ★★★ kaya	18:45~19:45 全身リンパヨガ ★★ TOMOKO	18:45~19:45 シェイプアップヨガ ★★★ 松本 亜由美		
20:00				無香料クリーム必要			
21:00	20:15~21:15 くびれスッキリリンパヨガ ★★ kaya	20:15~21:15 パワースリムヨガ ★★★ Tani	20:15~21:15 楽ヨガ ★★ kaya	20:15~21:15 美腸ヨガ ★★ TOMOKO	20:15~21:15 リセットヨガ ★★ 松本 亜由美		
22:00	無香料クリーム必要						

※プログラムは急遽変更となる場合がございます。ご了承くださいませ。※予約はレッスン開始30分前から直接ご来館いただき受け付けます。

NEW 新しいレッスン
 CHANGE 前月から変更(時間・インストラクター等)があるレッスン
 ◆ スペシャルレッスン