



★
初級

★★
中級

★★★
上級

★★★★
シェイプ

初級		中級		上級		シェイプ		祝日プログラム		山の日		山の日		短縮営業		休館日		休館日		通常通り	
8/9(日)		8/10(月)		8/11(火)		8/12(水)		8/13(木)		8/14(金)		8/15(土)		8/16(日)		8/17(月)					
				長めのタオルを				別紙レッスン内容必読													
10:00	10:00~11:00 ヴィンヤサ フローヨガ Eimi ★★★ ゆる	10:00~11:00 股関節を開くヨガ -開脚を深めよう- 彩夏 ★★ ゆる	10:00~11:00 ストレッチングヨガ Yoshino ★	10:00~11:00 アロマヴィンヤサ フローヨガ 相田 千也子 ★★★ ゆる	10:00~11:00 ボディメイク エクササイズ 椿 えり子 ★★ ゆる			10:00~11:00 ストレッチングヨガ Eimi ★	10:00~11:00 姿勢改善ヨガ 彩夏 ★★												
10:30																					
11:00				ご持参ください			11:00~11:30 温活タイム	別紙レッスン内容必読													
11:30	11:30~12:30 やさしい デトックスヨガ Eimi ★	11:30~12:15 ほぐれる癒しヨガ45 彩夏 ★	11:30~12:15 溜まった老廃物を流す 全身デトックス45 yuri ★★★ ゆる	12:00~13:00 ビューティーヨガ Tomoko ★	11:30~12:30 ボディメイク エクササイズ 椿 えり子 ★			11:30~12:30 パワーヨガ Eimi ★★★ ゆる	11:30~12:15 アロマリラックス45 彩夏 ★												
12:00																					
12:30	12:30~13:30 温活タイム			12:45~13:45 クーラー冷え&夏バテ解消 ぼかぼか巡りUPヨガ yuri ★	13:00~13:45 Beat Shape 荒井 秀一 ★★ ゆる			12:30~13:30 温活タイム													
13:00		13:00~14:00 ヴィンヤサ フローヨガ Misato ★★★ ゆる		13:45~15:00 温活タイム	13:00~14:30 温活タイム				13:00~14:00 ヴィンヤサ フローヨガ Misato ★★★ ゆる												
13:30																					
14:00	14:00~15:00 ヨガBASIC -ポーズ習得- 彩夏 ★★ ゆる	14:00~15:30 温活タイム			13:45~15:00 温活タイム				~背中フォーカス~ フローヨガ HARU ★												
14:30									ご持参ください												
15:00																					
15:30	自宅で簡単! 夏疲れのリセット/ 筋膜リリース45 彩夏 ★	リカバリーボール必須 なるべくご持参ください レンタル可(数量限り)	15:30~16:30 リラクセスヨガ 星野 ゆり ★	15:00~16:00 動いて発散! 夏バテ解消ヨガ 彩夏 ★★ ゆる	15:30~16:30 ~お腹引き締め!~ ヴィンヤサフローヨガ HARU ★★★ ゆる			15:30~16:15 ~夏疲れをリリース~ ディープ デトックスヨガ HARU ★													
16:00	セルフケア方法	16:00~17:00 ヨガニドラ kumi ★		16:00~17:00 温活タイム					16:00~17:00 ヒーリングヨガ kumi ★												
16:30																					
17:00	16:45~17:45 骨盤コンディショニングヨ ガ 芝崎 知花子 ★★ ゆる		17:00~17:45 フローヨガ45 -星礼拝- 星野 ゆり ★★★ ゆる		17:00~17:45 ストレッチングヨガ45 eri ★			16:45~17:45 ベーシックヨガ 芝崎 知花子 ★★ ゆる													
17:30																					
18:00	ブロック使用																				
18:30	18:15~19:00 リラクセスヨガ45 芝崎 知花子 ★	18:30~19:15 ビギナーヨガ45 星野 ゆり ★	18:15~19:15 HIITヨガ TAEKO ★★★ ゆる	18:30~19:30 デトックス ヨガ hiro ★★ ゆる	18:15~19:15 全身の筋肉と 筋膜のリリース eri ★★ ゆる			18:15~19:00 ごろ寝ヨガ45 芝崎 知花子 ★	18:30~19:15 ビギナーヨガ45 星野 ゆり ★												
19:00																					
19:30																					
20:00	20:00 閉館	19:45~20:45 ベーシックヨガ 星野 ゆり ★★ ゆる	20:00 閉館	20:00~20:45 アロマリラックス ヨガ45 hiro ★	20:00 閉館			20:00 閉館													
20:30																					
21:00																					
21:30		21:15~22:15 リフレッシュヨガ Tomomi ★★ ゆる		21:15~22:15 ビギナーヨガ ★ 藍未					21:15~22:15 リフレッシュヨガ Tomomi ★★ ゆる												
22:00																					
22:30																					
		23:00 閉館			23:00 閉館					23:00 閉館											