



月	火	水	木	金	土	日
						9:00
9:00						9:00
9:30						9:30
10:00						10:00
10:30	10:30~11:30 ベーシックヨガ Izumi ★	10:30~11:30 リラックスヨガ Minori	10:30~11:30 アロマ リラックスヨガ ひろみ	10:30~11:30 癒しのヨガ ゆきこ	10:30~11:30 リンパマッサージ ヨガ ミカ	10:30~11:30 ディープストレッチ ヨガ rico
11:00						10:30
11:30						11:30
12:00	12:00~13:00 ボディメイクヨガ Izumi ★★	12:00~13:00 ピラティス Minori	12:00~13:00 パワーヨガ ひろみ	12:00~13:00 デトックスフロー ヨガ ゆきこ	12:00~13:00 やさしい ヴィンヤサフローヨガ ミカ	12:00~13:00 リラックスヨガ 井上知亜紀 ★
12:30						12:30
13:00						13:00
13:30	13:30~14:30 ビデオレッスン 1レッスンに含みません	13:30~14:30 ワークアウトヨガ Rie	13:30~14:30 ビデオレッスン 1レッスンに含みません	13:30~14:30 ゆるめるヨガ Rie	13:30~14:30 リフレッシュヨガ ひろみ	13:30~14:30 デトックスフローヨガ 井上知亜紀 ★★
14:00						14:00
14:30						14:30
15:00						15:00
15:30						15:30
16:00	16:00~17:00 ベーシック ピラティス Malino ★★	★		15:00~16:00 やさしいヨガ Rie	15:00~16:00 Music Feel Yoga (BASIC) Rie	15:00~16:00 ベーシックヨガ HANA
16:30						16:00
17:00						16:30
17:30	17:30~18:30 ハタヨガメソッド Malino ★★★	★	16:30~17:30 ベーシックヨガ Izumi	16:30~17:30 月礼拝ヨガ ひろみ	16:30~17:30 体幹強化ヨガ HANA	17:00
18:00						17:30
18:30						18:00
19:00	19:00~20:00 下半身強化ヨガ HANA ★★	19:00~20:00 スタイルup ペリーダンス Ayishah	19:00~20:00 ボディコンディショニ ングヨガ 井上知亜紀	19:00~20:00 ナイトフローヨガ NOJI	19:00~20:00 ナイトヨガ ゆきこ	18:30
19:30						
20:00						
20:30	20:30~21:30 リラックスヨガ	20:30~21:30 スタイルアップ エクササイズ Ayishah	20:30~21:30 ハタヨガメソッド	20:30~21:30 リラックスヨガ Minori	20:30~21:30 ダイエットヨガ ひろみ	代行レッスン
21:00						12:00~13:00
21:30						HOTピラティス
22:00						Yuu
22:30						★★

1/12
(月)

8:30 OPEN

9:00~10:00

ベーシックヨガ

Izumi

★

10:30~11:30

ボディメイクヨガ

Izumi

★★

代行レッスン

12:00~13:00

HOTピラティス

Yuu

★★

代行レッスン

13:30~14:30

ダイエットヨガ

ひろみ

★★★

15:00~16:00

下半身強化ヨガ

HANA

★★

16:30~17:30

リラックスヨガ

HANA

★

18:30 CLOSE

18:30 CLOSE

1月の代行レッスン								
月	日	時間	レッスン名	担当	強度	代行	担当	強度
1月12日	(月)	12:00~13:00	ベーシックピラティス	Malino	★★	HOTピラティス	Yuu	★★
		13:30~14:30	ハタヨガメソッド		★★★	ダイエットヨガ	ひろみ	★★★
1月13日	(火)	10:30~11:30	リラックスヨガ	Minori	★	リラックスヨガ	NOJI	★
		12:00~13:00	ピラティス		★★	スタイルアップコア		★★
1月17日	(土)	15:00~16:00	ベーシックヨガ	HANA	★	癒しのリンパヨガ	ゆきこ	★
		16:30~17:30	体幹強化ヨガ		★★	骨盤調整ヨガ		★★
1月30日	(金)	10:30~11:30	リンパマッサージヨガ	ミカ	★	リラックスヨガ	井上知亜紀	★
		12:00~13:00	やさしい ヴィンヤサフローヨガ		★★	デトックスフローヨガ		★★



18:30 CLOSE