

	月	火	水	木	金	土	日	
9:00							8：30 開店	9:00
9:30							9：00～10：00 ヒップメイクヨガ NOJI ★ゆるホット	9:30
10:00							10：30～11：30 コアパワー NOJI ★★★	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 ★	10：30～11：30 リラックスヨガ 井上知亜紀 ★	10:30
11:00							12：00～13：00 リラックスヨガ 井上知亜紀 ★	11:00
11:30							13：30～14：30 デトックスフローヨガ 井上知亜紀 ★★	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 デトックスヨガ rico ★★	12：00～13：00 リラックスヨガ 井上知亜紀 ★	12:00
12:30							13：30～14：30 デトックスフローヨガ 井上知亜紀 ★★	12:30
13:00							15：00～16：00 美背中ヨガ ゆきこ ★	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 ★★ゆるホット	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 ★	15：00～16：00 リフレッシュヨガ ひろみ ★	15：00～16：00 ベーシックヨガ HANA ★	15：00～16：00 トワイライトヨガ ゆきこ ★★	13:30
14:00							16：30～17：30 体幹強化ヨガ HANA ★★	14:00
14:30							18：00～19：00 ゆったりヨガ Mayu ★	14:30
15:00		15：00～16：00 やさしいヨガ Rie ★		15：00～16：00 Music Feel Yoga (BASIC) Rie ★★ゆるゆる35度	15：00～16：00 リフレッシュヨガ ひろみ ★	15：00～16：00 ベーシックヨガ HANA ★	15：00～16：00 トワイライトヨガ ゆきこ ★★	15:00
15:30							16：30～17：30 体幹強化ヨガ HANA ★★	15:30
16:00	16：00～17：00 ベーシック ピラティス 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 ★★	16：30～17：30 トワイライトヨガ ゆきこ ★★	16:00
16:30							18：00～19：00 ゆったりヨガ Mayu ★	16:30
17:00							18：00～19：00 ゆったりヨガ Mayu ★	17:00
17:30	17：30～18：30 ハタヨガメソッド Malino ★★★	17：30～18：30 スタイルアップ エクササイズ Ayishah ★	18：00～18：45 キックアウト ★★★（靴下持参） Izumi 15分の空き時間				18：00～19：00 ゆったりヨガ Mayu ★	17:30
18:00							18：00～19：00 ゆったりヨガ Mayu ★	18:00
18:30							18：00～19：00 ゆったりヨガ Mayu ★	18:30
19:00	19：00～20：00 下半身強化ヨガ HANA ★★	19：00～20：00 スタイルup ベリーダンス 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 ★			
19:30								
20:00								
20:30	20：30～21：30 リラックスヨガ HANA ★	20：30～21：30 ヴィンヤサヨガ しゅう ★★★	20：30～21：30 デトックスヨガ 井上知亜紀 ★	20：30～21：30 ヒーリングナイト ヨガ NOJI ★	20：30～21：30 HOTピラティス Yuu ★★			
21:00								
21:30								
22:00								
22:30								



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
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	Malino	★★★	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	Minori	★★	スタイルアップコア	NOJI
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	HANA	★★	骨盤調整ヨガ	ゆきこ
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	ミカ	★★	デトックスフローヨガ	井上知亜紀

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

