

	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	9:30
10:00							NOJI ★ゆるホット	10:00
10:30	10：30～11：30	10：30～11：30	10：30～11：30	10：30～11：30	10：30～11：30	10：30～11：30	10：30～11：30	10:30
11:00	ベーシックヨガ	リラックスヨガ	アロマ リラックスヨガ	癒しのヨガ	リンパマッサージ ヨガ	ディープストレッチ ヨガ	コアパワー	11:00
11:30	Izumi ★	Minori ★	ひろみ ★	ゆきこ ★	ミカ ★	rico ★	NOJI ★★★	11:30
12:00	12：00～13:00	12：00～13：00	12：00～13：00	12：00～13：00	12：00～13：00	12：00～13：00	12：00～13：00	12:00
12:30	ボディメイクヨガ	ピラティス	パワーヨガ	デトックスフロー ヨガ	やさしい ヴィンヤサフローヨガ	デトックスヨガ	リラックスヨガ	12:30
13:00	Izumi ★★	Minori ★★	ひろみ ★★	ゆきこ ★★	ミカ ★★	rico ★★	井上知亜紀 ★	13:00
13:30	13：30～14：30	13：30～14：30	13：30～14：30	13：30～14：30			13：30～14：30	13:30
14:00	ビデオレッスン	ワークアウトヨガ	ビデオレッスン	ゆるめるヨガ			デトックスフローヨガ	14:00
14:30	1レッスンに含みません	Rie ★★ゆるホット	1レッスンに含みません	Rie ★			井上知亜紀 ★★	14:30
15:00		15：00～16：00		15：00～16：00	15：00～16：00	15：00～16：00	15：00～16：00	15:00
15:30		やさしいヨガ		Music Feel Yoga (BASIC) Rie	リフレッシュヨガ	ベーシックヨガ	美背中ヨガ	15:30
16:00	16：00～17：00	★		★★ゆるゆる35度	ひろみ ★	HANA ★	ゆきこ ★	16:00
16:30	ベーシック ピラティス		16：30～17：30		16：30～17：30	16：30～17：30	16：30～17：30	16:30
17:00	Malino ★★		ベーシックヨガ		月礼拝ヨガ	体幹強化ヨガ	トワイライトヨガ	17:00
17:30	17：30～18：30	17：30～18：30	★		ひろみ ★★	HANA ★★	ゆきこ ★★	17:30
18:00	ハタヨガメソッド	スタイルアップ エクササイズ	18：00～18：45 キックアウト ★★★（靴下持参）			18：00～19：00	18:00	18:00
18:30	Malino ★★★	Ayishah ★	Izumi ★			ゆったりヨガ	18:30	18:30
19:00	19：00～20：00	19：00～20：00	19：00～20：00	19：00～20：00	19：00～20：00	Mayu ★		
19:30	下半身強化ヨガ	スタイルup ベリーダンス	15分の空き時間	ナイトフローヨガ	ナイトヨガ			
20:00	HANA ★★	Ayishah ★★	井上知亜紀 ★	NOJI ★★★	ゆきこ ★			
20:30	20：30～21：30	20：30～21：30	20：30～21：30	20：30～21：30	20：30～21：30			
21:00	リラックスヨガ	ヴィンヤサヨガ	デトックスヨガ	ヒーリングナイト ヨガ	HOTピラティス			
21:30	HANA ★	しゅう ★★★	井上知亜紀 ★	NOJI ★	Yuu ★★			
22:00								
22:30								



2月の代行レッスン							
月	日	時間	レッスン名	担当	強度	代行	強度
2月12日	(木)	10：30～11：30	癒しのヨガ	ゆきこ	★	ディープストレッチヨガ	★
		12：00～13：00	デトックスフローヨガ		★★	デトックスヨガ	★★
2月15日	(日)	12：00～13：00	リラックスヨガ	井上知亜紀	★	リラックスヨガ	★
		13：30～14：30	デトックスフローヨガ		★★	ベーシックピラティス	★★
2月26日	(木)	13：30～14：30	ゆるめるヨガ	Rie	★	リラクゼーションヨガ	★
		15：00～16：00	Music Feel Yoga (BASIC)		★★	筋膜リリースヨガ	★★

2/26(木) 特別営業日	2/11 (水)	2/23 (月)
10：00開店	8：30開店	8：30開店
10：30～11：30 癒しのヨガ ゆきこ ★	9：00～10：00 アロマリラックスヨガ ひろみ ★	9：00～10：00 ベーシックヨガ Izumi ★
12：00～13：00 デトックスフローヨガ ゆきこ ★★ 代行	10：30～11：30 パワーヨガ ひろみ ★★ 時間・内容変更	10：30～11：30 ボディメイクヨガ Izumi ★★
13：30～14：30 リラクゼーションヨガ rico ★ 代行	12：00～13：00 リラックスヨガ 井上知亜紀 ★ 時間変更	12：00～13：00 ベーシックピラティス Malino ★★
15：00～16：00 筋膜リリースヨガ rico ★★	13：30～14：30 ボディコンディショニング ヨガ 井上知亜紀 ★★ 時間変更	13：30～14：30 ハタヨガメソッド Malino ★★★
19：00～20：00 ナイトフローヨガ NOJI ★★★	15：00～16：00 ベーシックヨガ Izumi ★ 時間変更	15：00～16：00 下半身強化ヨガ HANA ★★
20：30～21：30 ヒーリングナイトヨガ NOJI ★	16：30～17：15 キックアウト Izumi ★★★	16：30～17：30 リラックスヨガ HANA ★
22：30閉館	18：30閉館	