

月	火	水	木	金	土	日
9:00						8:30 開店
9:30						9:00~10:00 ヒップメイクヨガ
10:00						NOJI ★ゆるホット
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 コアパワー NOJI ★★★
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 ★★
13:00						12:00~13:00 リラックスヨガ 井上知亜紀 ★
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 Music Feel Yoga (BASIC) Rie ★★ゆるゆる35度	13:30~14:30 デトックスフロ ーヨガ 井上知亜紀 ★★
14:00		15:00~16:00 やさしいヨガ 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 美背中ヨガ ゆきこ ★
14:30						16:00 ベーシック ピラティス Malino ★★
15:00						16:30~17:30 ベーシックヨガ Izumi ★
15:30						18:00~18:45 キックアウト ★★★(靴下持参) Izumi ★
16:00	16:00~17:00 レッスン内容変更 17:30~18:30 骨盤底筋 & 美ウォーキング Ayishah ★					15分の空き時間
16:30						19:00~20:00 スタイルup ベリーダンス Ayishah ★★
17:00						19:00~20:00 ポティコンディショ ニングヨガ 井上知亜紀 ★
17:30	17:30~18:30 ハタヨガメソッド Malino ★★					19:00~20:00 ナイトフロ ーヨガ NOJI ★★★
18:00						19:00~20:00 ナイトヨガ ゆきこ ★
18:30						20:30~21:30 HOTピラティス Yuu ★★
19:00	19:00~20:00 下半身強化ヨガ HANA ★★					
19:30						
20:00						
20:30	20:30~21:30 リラックスヨガ HANA ★					
21:00						
21:30						
22:00						
22:30						



3/20 (金・祝日)	
8:30 開店	
9:00~10:00 リンパマッサージヨガ ミカ ★	
10:30~11:30 やさしい ヴィンヤサフロ ーヨガ ミカ ★★ 代行	
12:00~13:00 ベーシックヨガ Rie ★ 代行	
13:30~14:30 Music Feel Yoga(BASIC) Rie ★★	
15:00~16:00 ナイトヨガ ゆきこ ★	
16:30~17:30 HOTピラティス Yuu ★★	
18:30 閉館	

3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
3月2日 (月)	19:00~20:00	下半身強化ヨガ	HANA	★★	股関節ほぐしヨガ	rico	★★
	20:30~21:30	リラックスヨガ		★	夜のリラクゼーションヨガ		★
3月18日 (水)	19:00~20:00	ポティコンディショニング ヨガ	井上知亜紀	★	リラックスヨガ	HANA	★
	20:30~21:30	デトックスヨガ		★	ゆったりナイトヨガ		★
3月20日 (金) 祝日営業	12:00~13:00	リフレッシュヨガ	ひろみ	★	ベーシックヨガ	Rie	★
	13:30~14:30	月礼拝ヨガ		★★	Music Feel Yoga(BASIC)		★★
3月24日 (火)	19:00~20:00	スタイルupベリーダンス	Ayisyhah	★★	スタイルupベリーダンスを2 本行います。 1本のみ又は2本連続でも受 けられます。	Ayisyhah	★★
	20:30~21:30	ヴィンヤサヨガ	しゅう	★★★			★★★
3月28日 (土)	18:00~19:00	ゆったりヨガ	mayu	★	やさしい月礼拝(アロマ)	ひろみ	★