



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 ★★★
11:30						12:00~13:00 リラックスヨガ 井上知亜紀 ★
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 ★★
12:30						13:00~14:30 デトックスフローヨガ 井上知亜紀 ★★
13:00						15:00~16:00 美背中ヨガ ゆきこ ★
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	15:00~16:00 ベーシックヨガ HANA ★
14:00						16:00~17:00 ベーシック ピラティス Malino ★★
14:30						16:30~17:30 トワイライトヨガ ゆきこ ★★
15:00		15:00~16:00 やさしいヨガ Rie ★				17:00~17:30 体幹強化ヨガ HANA ★★
15:30						18:00~19:00 ゆったりヨガ Mayu ★
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 ★			18:30 閉館
16:30						
17:00						
17:30	17:30~18:30 ハタヨガメソッド Malino ★★	17:30~18:30 骨盤底筋 & 美ウォーキング Ayishah ★	18:00~18:45 キックアウト ★★★(靴下持参) Izumi 15分の空き時間	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 ★	
18:00						
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 ★	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 ★★	
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 ★			
21:00						
21:30						
22:00						
22:30						



4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
4月11日 (土)	15:00~16:00	ベーシックヨガ	HANA	★	リフレッシュヨガ	ひろみ	★
	16:30~17:30	体幹強化ヨガ		★★	パワーヨガ		★★
4月13日 (月)	16:00~17:00	ベーシックピラティス	Malino	★★	ディープストレッチヨガ	rico	★
	17:30~18:30	ハタヨガメソッド		★★★	股関節ほぐしヨガ		★★
4月28日 (火)	10:30~11:30	リラックスヨガ	Minori	★	癒しのリンパヨガ	ゆきこ	★
	12:00~13:00	ピラティス		★★	骨盤調整ヨガ		★★



4/29 (水)	
8:30 開店	
9:00~10:00 アロマリラックスヨガ ひろみ ★	
10:30~11:30 パワーヨガ ひろみ ★★	
時間・内容変更	
12:00~13:00 リラックスヨガ 井上知亜紀 ★	
時間・強度変更	
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	
15:00~16:00 ベーシックヨガ Izumi ★	
時間変更	
16:30~17:15 キックアウト Izumi ★★	
18:30 閉館	