

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

5/4 (月)	5/5 (火)
8:30 OPEN	
	代行レッスン
9:00~10:00 ベーシックヨガ Izumi ★	9:00~10:00 癒しのヨガ ゆきこ ★
	代行レッスン
10:30~11:30 ボディメイクヨガ Izumi ★★	10:30~11:30 リフレッシュヨガ ゆきこ ★★
	代行レッスン
12:00~13:00 ボディコンディショニング ヨガ 井上知亜紀 ★	12:00~13:00 ヴィンヤサヨガ しゅう ★★
	代行レッスン
13:30~14:30 デトックスフローヨガ 井上知亜紀 ★★	13:30~14:30 ヨガニドラ しゅう ★
	代行レッスン
15:00~16:00 下半身強化ヨガ HANA ★★	15:00~16:00 リラックスヨガ 井上知亜紀 ★
	代行レッスン
16:30~17:30 リラックスヨガ HANA ★	16:30~17:30 デトックスフロー 井上知亜紀 ★★
	18:30 CLOSE

5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
5月1日	10:30~11:30	リンパマッサージヨガ	ミカ	★	リラックスヨガ	HANA	★
	12:00~13:00	やさしいヴィンヤサフローヨガ		★★	下半身強化ヨガ		★★
5月2日	15:00~16:00	ベーシックヨガ	HANA	★	アロマリラックスヨガ	ひろみ	★
	16:30~17:30	デトックスヨガ		★★	パワーヨガ		★★
5月4日	12:00~13:00	ベーシックピラティス	Malino	★★	ボディコンディショニングヨガ	井上知亜紀	★
	13:30~14:30	ハタヨガメソッド		★★★	デトックスフローヨガ		★★
5月5日	9:00~10:00	リラックスヨガ	Minori	★	癒しのヨガ	ゆきこ	★
	10:30~11:30	ピラティス		★★	リフレッシュヨガ		★★
5月5日	12:00~13:00	ワークアウトヨガ	Rie	★★	ヴィンヤサヨガ	しゅう	★★
	13:30~14:30	やさしいヨガ		★	ヨガニドラ(眠りのヨガ)		★
5月5日	15:00~16:00	骨盤底筋&美ウォーキング	Ayishah	★	リラックスヨガ	井上知亜紀	★
	16:30~17:30	スタイルupベリーダンス		★★	デトックスフローヨガ		★★
5月18日	10:30~11:30	ベーシックヨガ	Izumi	★	リフレッシュヨガ	ひろみ	★
	12:00~13:00	ボディメイクヨガ		★★	ダイエットヨガ		★★
5月30日	18:00~19:00	ゆったりヨガ	Mayu	★	ナイトヨガ	ゆきこ	★