

	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 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 ★★★	11:00
11:30								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 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 ★	12:30
13:00								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 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 ★★	14:00
14:30								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 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 ★	15:30
16:00	16:00~17:00							16:00
16:30	ベーシック ピラティス Malino ★★		16:30~17:30		16:30~17:30	16:30~17:30	16:30~17:30	16:30
17:00			ベーシックヨガ Izumi ★		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 ★★	17:00
17:30	17:30~18:30	17:30~18:30						17:30
18:00	ハタヨガメソッド Malino ★★★	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			18:00~19:00	18:30 閉館	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								
22:00								
22:30								



6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
6月11日 (木)	19:00~20:00	ナイトフローヨガ	NOJI	★★★	体幹強化ヨガ	HANA	★★★
	20:30~21:30	ヒーリングナイトヨガ		★	リラックスヨガ		★
6月15日 (月)	16:00~17:00	ベーシックピラティス	Malino	★★	美肩甲骨ヨガ	NOJI	★
	17:30~18:30	ハタヨガメソッド		★★★	パワーヨガ		★★★
6月19日 (金)	10:30~11:30	リンパマッサージヨガ	ミカ	★	リフレッシュヨガ	ひろみ	★
	12:00~13:00	やさしいヴィンヤサフローヨガ		★★	アクティブフローヨガ		★★
6月19日 (金)	15:00~16:00	リフレッシュヨガ	ひろみ	★	ベーシックヨガ	HANA	★
	16:30~17:30	月礼拝ヨガ		★★	下半身強化ヨガ		★★