

	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	1レッスンに含みません	Rie			井上知亜紀	14:30
		★★ゆるホット		★			★★	
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)	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	Rie		Rie	ひろみ	HANA	ゆきこ	16:00
16:30	ベーシック ピラティス	★		★★ゆるゆる35度	★	★	★	16:30
17:00	Malino		16：30～17：30		16：30～17：30	16：30～17：30	16：30～17：30	17:00
	★★		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	
17:30	17：30～18：30	17：30～18：30	Izumi		ひろみ	HANA	ゆきこ	17:30
18:00	ハタヨガメソッド	骨盤底筋 & 美ウォーキング	★		★★	★★	★★	
18:30	Malino	Ayishah	18：00～18：45 キックアウト			18：00～19：00	18:30 閉館	18:00
	★★★	★	★★★（靴下持参）			ゆったりヨガ		
19:00	19：00～20：00	19：00～20：00	Izumi	19：00～20：00	19：00～20：00	Mayu		19:00
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	19：00～20：00 ボディコンディショニ ングヨガ	NOJI	ゆきこ			
	★★	★★	井上知亜紀	★★★	★			
20:30	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	7日・21日	20：30～21：30	ヒーリングナイト ヨガ	HOTピラティス			
21:30	HANA	↓ ひろみ	デトックスヨガ	NOJI	Yuu			
	★	14日・28日	井上知亜紀	★	★★			
22:00		↓ しゅう	★					
22:30		★★★						

7月の代行レッスン							
月 日			時間	レッスン名	担当	強度	代行
7月10日		(金)	10：30～11：30	リンパマッサージヨガ	ミカ	★	リラックスヨガ
			12：00～13：00	やさしいヴィンヤサフローヨガ		★★	ピラティス
7月13日		(月)	16：00～17：00	ベーシックピラティス	Malino	★★	ベーシックピラティス
			17：30～18：30	ハタヨガメソッド		★★★	アンチエイジングヨガ
7月20日	祝日	(月)	12：00～13：00	ベーシックピラティス	Malino	★★	癒しのリンパヨガ
			13：30～14：30	ハタヨガメソッド		★★★	リフレッシュヨガ
7月20日	祝日	(月)	15：00～16：00	下半身強化ヨガ	HANA	★★	デトックスフローヨガ
			16：30～17：30	デトックスヨガ		★	リラックスヨガ
7月24日		(金)	10：30～11：30	リンパマッサージヨガ	ミカ	★	リラックスヨガ
			12：00～13：00	やさしいヴィンヤサフローヨガ		★★	ピラティス

7/20 (月)
8：30 OPEN
9：00～10：00 ベーシックヨガ Izumi ★
10：30～11：30 ボディメイクヨガ Izumi ★★
代行レッスン 12：00～13：00 癒しのリンパヨガ ゆきこ ★
代行レッスン 13：30～14：30 リフレッシュヨガ ゆきこ ★★
代行レッスン 15：00～16：00 デトックスフローヨガ 井上知亜紀 ★★
代行レッスン 16：30～17：30 リラックスヨガ 井上知亜紀 ★
18：30 CLOSE