



	月	火	水	木	金	土	日		
9:00					【ミカ】 リンパマッサージヨガ 【Minori】 リラックスヨガ 隔週でIR変更		8:30 開店	9:00	
9:30							9:00~10:00 ヒップメイクヨガ NOJI ★ゆるホット	9:30	
10:00							10:30~11:30 コアパワー NOJI ★★★	10:00	
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 2日・30日 ミカ 9日・23日 Minori 隔週でIR変更	10:30~11:30 ディープストレッチ ヨガ rico ★	10:30~11:30 コアパワー NOJI ★★★	10:30	
11:00								11:00	
11:30								11:30	
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 2日・30日 ミカ 9日・23日 Minori 隔週でIR変更	12:00~13:00 股関節ほぐしヨガ rico ★★	12:00~13:00 リラックスヨガ 井上知亜紀 ★	12:00	
12:30								12:30	
13:00								13:00	
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 ★	【ミカ】 やさしい ヴィンヤサフローヨガ 【Minori】 ピラティス		13:30~14:30 デトックスフローヨガ 井上知亜紀 ★★	13:30	
14:00									14:00
14:30									14:30
15:00		15:00~16:00 やさしいヨガ Rie ★		15:00~16:00 Music Feel Yoga (BASIC) Rie ★★ゆるゆる35度	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 ★	15:00	
15:30								15:30	
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 ★		16:30~17:30 月礼拝ヨガ ひろみ ★★	16:30~17:30 体幹強化ヨガ HANA ★★	16:30~17:30 トワイライトヨガ ゆきこ ★★	16:00	
16:30		17:30~18:30 骨盤底筋 & 美ウォーキング Ayishah ★						16:30	
17:00			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 ゆったりヨガ Mayu ★	18:30 閉館	17:00	
17:30	17:30~18:30 ハタヨガメソッド Malino ★★★							17:30	
18:00								18:00	
18:30								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 ★★ 各週でIR変更	19:00~20:00 ボディコンディショニ ングヨガ 井上知亜紀 ★	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 ★	20:00 閉館	10/12 (月・祝) 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		
19:30		20:30~21:30 13日・20日 しゅう 27日 ひろみ ★★★ 27/満月の月礼拝 ★★	20:30~21:30 デトックスヨガ 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 ★★				
20:00									
20:30									
21:00	20:30~21:30 リラックスヨガ HANA ★								
21:30									
22:00									
22:30									



10月の代行レッスン							
月 日			時間	レッスン名	担当	強度	代行
10月12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
10月25日	(日)		12:00~13:00	リラックスヨガ	井上知亜紀	★	リラックスヨガ
			13:30~14:30	デトックスフローヨガ		★★	股関節調整ヨガ

10月から仲間入りする
インストラクターのえりこさんです。
代行レッスンを担当してくれます。
よろしくお願いいたします

10/12 (月・祝)	
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 ★★	
15:00~16:00 下半身強化ヨガ HANA ★★	
16:30~17:30 リラックスヨガ HANA ★	
18:30 CLOSE	

