

8月1日(土)		8月2日(日)		8月3日(月)		8月4日(火)		8月5日(水)		8月6日(木)		8月7日(金)		8月8日(土)		
HOT	PILATES	HOT	PILATES	HOT	PILATES	HOT	PILATES	HOT	PILATES	HOT	PILATES	HOT	PILATES	HOT	PILATES	
休館日			9:15～10:00 BASIC1 Wakaba ★		9:15～10:00 BASIC1 Rieko ★				9:15～10:00 BODYMAKE Miho ★★	休館日			9:15～10:00 STRETCH Rieko ★		9:15～10:00 HIP&LEGS Rocco ★★	
			10:15～11:00 BASIC2 Wakaba ★★	10:15～11:15 ビューティーヨガ mari ★	10:30～11:15 ADVANCE Rieko ★★★	10:30～11:30 美脚美尻骨盤 ヨガ® SAYO ★★	10:15～11:00 WAIST Rieko ★★	10:15～11:15 中医養生ヨガ® CHIHIRO ★	10:15～11:00 STRETCH Miho ★		10:30～11:30 姿勢改善ヨガ KAO ★★	10:15～11:00 BACK&ARMS Rieko ★★	10:30～11:30 パワーヨガ Nami ★★★	10:15～11:00 WAIST Rocco ★★		
	10:30～11:30 やさしい デトックスヨガ Miki ★														11:15～12:00 BASIC1 SHIORI ★	11:15～12:00 UPPER BODY Rocco ★
			11:15～12:00 BACK&ARMS SHIORI ★★		11:30～12:15 FULL BODY Rieko ★★		11:15～12:00 STRETCH Rieko ★		11:15～12:00 HIP&LEGS Miho ★★							
	12:00～13:00 ベーシックヨガ Miki ★★	12:15～13:00 LOWER BODY SHIORI ★	11:45～12:30 リフレッシュヨガ mari ★★		12:00～13:00 シェイプ アップヨガ SAHO ★★★	12:15～13:00 BASIC2 Rieko ★★	12:15～13:15 肩こり・腰痛改善 ヨガ mari ★★	12:15～13:15 LOWER BODY SATOMI ★	12:00～13:00 ビューティーヨガ KAO ★		12:15～13:15 BODYMAKE SHIORI ★★	12:00～13:00 ヒーリングヨガ saki ★	12:30～13:15 ADVANCE Rocco ★★★			
	13:30～14:30 シェイプアップ ヨガ Iku ★★★	13:45～14:30 WAIST Rocco ★★	13:30～14:30 ベーシックヨガ Wakaba ★★	13:45～14:30 HIP&LEGS SHIORI ★★	13:30～14:30 リラックスヨガ MAYUMI ★	13:45～14:30 FULL BODY SHIORI ★★	13:45～14:45 ビューティーヨガ mina ★	13:45～14:45 BACK&ARMS SATOMI ★★	13:30～14:30 アシュタンガ ヨガ® mina ★★★		13:45～14:45 WAIST SAHO ★★	13:30～14:30 ボディメイクヨガ YUKO ★★	13:45～14:45 BASIC2 haino ★★			
	15:00～16:00 ビギナーヨガ Wakaba ★	14:45～15:30 BASIC2 with Cardio Tramp Rocco ★★	15:00～16:00 リラックスヨガ Kazue ★	15:15～16:15 BASIC2 Wakaba ★★	15:00～16:00 リフレッシュヨガ YUKO ★★	15:15～16:15 HIP&LEGS Rocco ★★	15:15～16:15 パワーヨガ Satomi ★★★		15:00～16:00 ストレッチング ヨガ Ami ★			15:00～16:00 やさしい デトックスヨガ Miki ★	15:15～16:15 BACK&ARMS Rieko ★★			
		15:45～16:45 LOWER BODY Rocco ★														
	16:30～17:15 ボディメイクヨガ Wakaba ★★														16:30～17:15 リフレッシュヨガ Miki ★★	16:30～17:15 BODYMAKE Rieko ★★
	17:15～17:30 温活タイム	17:00～18:00 FULL BODY Rocco ★★		17:15～18:00 WAIST Rocco ★★		17:00～17:45 BODYMAKE Rocco ★★		17:00～17:45 HIP&LEGS Rieko ★★				17:15～17:30 温活タイム				
			17:45～18:45 パワーヨガ mina ★★★	18:15～19:00 HIP&LEGS Rocco ★★	17:30～18:30 ビギナーヨガ Iku ★	18:00～18:45 BASIC1 Wakaba ★	17:30～18:30 ストレッチング ヨガ Ami ★	18:00～18:45 WAIST Rieko ★★	18:00～19:00 やさしい デトックスヨガ Wakaba ★		18:15～19:00 LOWER BODY SATOMI ★	18:00～19:00 ピラティス Rieko ★★	17:30～18:30 BASIC1 haino ★			
	18:00～19:00 リラックスヨガ YUKO ★				19:00～20:00 ボディメイクヨガ haino ★★	19:15～20:00 BASIC2 with Cardio Tramp Wakaba ★★	19:00～20:00 デトックスヨガ Iku ★★	19:15～20:15 UPPER BODY haino ★	19:30～20:30 Music Feel Yoga®(BASIC) SATOMI ★★★		19:45～20:45 ON THE BEAT2 Wakaba ★★					
	20:00 閉館		20:00 閉館								22:30 閉館		22:30 閉館		20:00 閉館	
【スタジオご利用の注意事項】																
※スタジオ内での私語はご遠慮ください。																
※携帯電話や貴重品はロッカーにお入れください。																
※同日2本目のレッスンは1,980円(税込)、 時間外利用料1,980円(税込)でご参加いただけます。																
※レッスン開始後の途中入退室はお断りしております。																
※スタジオ入室時間はスタジオ消毒・清掃の関係で10分～15分前となります。																
《8月休館日のお知らせ》 1日(土)6日(木)16日(日) 17日(月)26日(水)																
				22:30 閉館		22:30 閉館		22:30 閉館		22:30 閉館		22:30 閉館				

8月9日(日)		8月10日(月)		8月11日(火)		8月12日(水)		8月13日(木)		8月14日(金)		8月15日(土)	
HOT	PILATES	HOT	PILATES	HOT	PILATES	HOT	PILATES	HOT	PILATES	HOT	PILATES	HOT	PILATES
	9:15～10:00 BASIC1 Wakaba ★		9:15～10:00 BASIC1 Rieko ★	【祝日】			9:15～10:00 BODYMAKE Miho ★★	【お盆】		【お盆】		【お盆】	
10:30～11:30 やさしい デトックスヨガ Miki ★	10:15～11:00 BASIC2 Wakaba ★★	10:15～11:15 ビューティーヨガ mari ★	10:30～11:15 ADVANCE Rieko ★★★	10:30～11:30 ストレッチング ヨガ SAYO ★	10:15～11:00 WAIST Rieko ★★	10:15～11:15 中庭養生ヨガ® CHIHIRO ★	10:15～11:00 STRETCH Miho ★	10:30～11:30 ピラティス SAHO ★★	10:15～11:00 HIP&LEGS Rieko ★★	10:30～11:30 姿勢改善ヨガ KAO ★★	10:15～11:00 BACK&ARMS Rieko ★★	10:30～11:30 シェイプアップヨガ haino ★★★	10:15～11:00 WAIST Rocco ★★
	11:15～12:00 BACK&ARMS SHIORI ★★		11:30～12:15 FULL BODY Rieko ★★		11:15～12:00 STRETCH Rieko ★		11:15～12:00 HIP&LEGS Miho ★★		11:15～12:00 BODYMAKE Miho ★★		11:15～12:00 BASIC1 SHIORI ★		11:15～12:00 UPPER BODY Rocco ★
12:00～13:00 ベシックヨガ Miki ★★	12:15～13:00 LOWER BODY SHIORI ★	11:45～12:30 リフレッシュヨガ mari ★★		12:00～13:00 ヴィンヤサフロ ーヨガ YUKO ★★★	12:15～13:00 BASIC2 Rieko ★★	12:15～13:15 肩こり・腰痛改善 ヨガ mari ★★	12:15～13:15 LOWER BODY SATOMI ★	12:00～13:00 アロマ リラックスヨガ ゼラニウムの香り tomoko ★	12:15～13:15 BASIC1 SAHO ★	12:00～13:00 ヒーリングヨガ KAO ★	12:15～13:15 BODYMAKE SHIORI ★★	12:00～13:00 星空ヨガ saki ★	12:30～13:15 ADVANCE Rocco ★★★
13:30～14:30 シェイプアップ ヨガ Iku ★★★	13:45～14:30 WAIST Rocco ★★	13:30～14:30 ベシックヨガ Wakaba ★★	13:45～14:30 HIP&LEGS SHIORI ★★	13:30～14:30 星空ヨガ MAYUMI ★	13:45～14:30 FULL BODY SHIORI ★★	13:45～14:45 ビューティーヨガ mina ★	13:45～14:45 BACK&ARMS SATOMI ★★	13:30～14:30 ヴィンヤサ フロアヨガ SatomI ★★★	13:45～14:45 BASIC2 with Cardio Tramp SATOMI ★★	13:30～14:30 アシュタンガ ヨガ® mina ★★★	13:45～14:45 WAIST Wakaba ★★	13:30～14:30 ボディメイクヨガ YUKO ★★	13:45～14:45 WAIST SHIORI ★★
	14:45～15:30 BASIC2 with Cardio Tramp Rocco ★★												
15:00～16:00 ビギナーヨガ Wakaba ★		15:00～16:00 リラックスヨガ Kazue ★	15:15～16:15 BASIC2 Wakaba ★★	15:00～16:00 リフレッシュヨガ YUKO ★★	15:15～16:15 HIP&LEGS Rocco ★★	15:15～16:15 パワーヨガ SatomI ★★★		15:00～16:00 アロマ温活タイム オレンジの香り		15:00～16:00 アロマ温活タイム ゼラニウムの香り		15:00～16:00 キャンドルヨガ YUKO ★	15:15～16:15 BASIC2 haino ★★
	15:45～16:45 LOWER BODY Rocco ★												
16:30～17:15 ボディメイクヨガ Wakaba ★★				16:30～17:30 アロマヒーリングヨガ ゼラニウムの香り Iku ★	17:00～17:45 BODYMAKE Rocco ★★		17:00～17:45 HIP&LEGS Rieko ★★	16:30～17:15 フロアヨガ Rieko ★★	16:45～17:30 BASIC1 SATOMI ★	16:30～17:30 アロマ ストレッチングヨガ オレンジの香り Ami ★★	16:45～17:45 BODYMAKE haino ★★	16:30～17:15 アロマリフレッシュヨガ ベルガモットの香り Iku ★★	16:30～17:15 BODYMAKE haino ★★
17:15～17:30 温活タイム	17:00～18:00 FULL BODY Rocco ★★		17:15～18:00 WAIST Rocco ★★									17:15～17:30 温活タイム	
		17:45～18:45 パワーヨガ mina ★★★	18:15～19:00 HIP&LEGS Rocco ★★	18:30～19:30 ビギナーヨガ Iku ★	18:00～18:45 BASIC1 Wakaba ★		17:30～18:30 ストレッチング ヨガ Ami ★	17:45～18:45 ピラティス Rieko ★	18:00～19:00 WAIST haino ★★	18:00～19:00 やさしい デトックスヨガ Wakaba ★	18:15～18:00 LOWER BODY SATOMI ★	18:00～19:00 デトックスヨガ Iku ★★	17:30～18:30 BASIC1 haino ★
18:00～19:00 リラックスヨガ YUKO ★						19:00～20:00 デトックスヨガ ★★	19:15～20:15 UPPER BODY haino ★						
20:00 閉館				20:00 閉館				20:00 閉館		20:00 閉館		20:00 閉館	
【ホットヨガ】 ※定員40名です。 ※整理券制です。 ※整理券はレッスン開始の30分前から 5分前までフロントにて配布します。 ※整理券はなくなり次第 配布終了となります。 ※スタジオへのバスタオル、 フェイスタオル、お水以外の お持ち込みは不可となります。			20:45～21:45 肩こり・腰痛改善 ヨガ nakajima ★★		20:30～21:30 UPPER BODY haino ★	【マシンピラティス】 ※定員10名です。 ※事前予約制です。 ※レッスン開始の5分前までに チェックインをお願いします。 ※HOTヨガ・岩盤浴後に マシンピラティスを受講する場合は、 シャワーを浴びてからご受講下さい。 ※滑り止め靴下着用が必須です。		20:30～21:30 リラックスヨガ kiriko ★	20:45～21:30 BASIC2 haino ★★				
		22:30 閉館				22:30 閉館							