

🌻🌻🌻🌻🌻 レッスンスケジュール 🌻🌻🌻🌻🌻

※1965年以前にお生まれの方特典
◎会員種別問わず受講可能(ホット、空中、ジム会員様可能)
◎ノーカウントレッスン(M4会員様来館回数1回とカウント)
(デイ会員様時間外利用料金頂戴しております)

月 (Mon)		火 (Tue)		水 (Wed)		木 (Thu)		金 (Fri)		土 (Sat)		日 (Sun)	
常温	HOT	常温	HOT	常温	HOT	常温	HOT	常温	HOT	常温	HOT	常温	HOT
												8:30開店	
10:30~11:30 ティーフストレッチャヨガ ★ rico	10:30~11:30 リフレッシュヨガ ★ MAMI	10:30~11:20 マシンピラティス BASIC ★ YUKIKO 50分	10:30~11:30 デトックスヨガ ★ mitsuho 18日 代講	10:30~11:45 ヒーリングフロー ★★ りゅうこ 75分	10:30~11:30 姿勢改善ヨガ ★ 瞳	10:30~11:30 空中ヨガ ★★ YASUKO	10:30~11:30 ベーシックヨガ ★~★★ OTANI	10:30~11:30 7日 空中ヨガ 14日 空中エクササイズ 21日 空中ヨガ 28日 空中エクササイズ ★~★★ りゅうこ	10:30~11:30 ベーシックピラティス ★~★★ rico	10:30~11:00 朝の元氣ヨガ ★ (強度0.5) 眞波	10:30~11:30 ピラティス ★~★★ MAMI	9:00~10:00 モーニングフローヨガ ★~★★ ナオ	
12:00~12:50 マシンピラティス ★ rico 50分	12:00~13:00 ピラティス ★★ MAMI	11:45~12:45 アライメントフロー ★★★ YUKIKO	12:00~13:00 メリハリボディヨガ ★★ mitsuho 18日 代講	12:00~13:00 空中ヨガ ★~★★ りゅうこ	12:00~13:00 スローピラティス ★~★★ 瞳	11:45~12:45 リセットボディメイクヨガ ★ YASUKO	12:00~12:45 お庭周りのお肉スッキリヨガ ★★ OTANI	11:45~13:00 7日 リセットヨガ 14日 ヨガホール 21日 リセットヨガ 28日 ヨガホール ★ りゅうこ	12:00~13:00 ティーフストレッチャヨガ ★ rico	12:00~13:00 空中ヨガ ★~★★ MAMI	12:00~13:00 パワーヨガ ★★ ナオ	10:30~11:45 アシュタンガヨガ ★★★★ ナオ 75分	10:30~11:30 トレーニングヨガ ★★ OTANI
13:30~14:30 空中ヨガ ★~★★ MAMI	13:30~14:30 身体と心を整えるヨガ ★~★★ YUKIKO	13:30~14:30 ボディコンディショニングヨガ ★ rico		13:45~15:00 身体の使い方を学ぶピラティス ★~★★ 瞳 75分	*新設ビデオレッスン* 13:30~14:30 パワーヨガ ★★ shoji	13:30~14:45 エナジーフローヨガII ★★★★ Kahori 75分	13:30~14:30 骨盤コンディショニング ★ KURAMOCHI	13:30~14:20 マシンピラティス ★ mitsuho 50分 14日 代講	13:30~14:30 サプリメントヨガ ★ AKIKO	13:30~14:45 アシュタンガヨガ ハーフプライマリー ★★★ ナオ 75分	13:30~14:30 基礎から学ぶヨガ ★ MAMI	12:00~13:00 空中ヨガ ★ rico	12:00~13:00 ストレッチヨガ ★ あきこ
14:50~15:50 ヨガホール ★ YUKIKO	15:00~16:00 骨盤調節ヨガ ★ 瞳	15:00~16:00 4日 HIT THE BEAT 11日 ヴィンヤサヨガ 18日 HIT THE BEAT 25日 ヴィンヤサヨガ ★★★★ 鈴木	15:00~16:00 リラクゼーションヨガ ★ rico	15:00~16:00 リンパほぐしヨガ ★ 眞波	15:00~16:00 リンパほぐしヨガ ★ 眞波		15:00~16:00 ピラティス ★~★★ KURAMOCHI		15:00~16:00 疲労回復ヨガ ★ mitsuho 14日28日 代講	15:00~16:00 疲労回復ヨガ ★ mitsuho 14日28日 代講	15:00~16:00 いつものポーズを深めるヨガ ★~★★ 眞波	13:30~14:20 マシンピラティス ★ ちか 50分	13:30~14:30 楽リフレッシュヨガ ★ rico
	17:00~18:00 ハタヨガ ★~★★ ayano				17:00~18:00 引き締めヨガ ★★ あやこ		17:00~18:00 健康ヨガ ★~★★ 教子		17:00~18:00 骨盤バランスヨガ ★~★★ Mayumi	16:30~17:30 優しい空中ヨガ ★ EMI	16:30~17:30 マインドフルネスヨガ ★ なつみ	14:45~15:45 ヴァイクンタヨガ ★~★★ ちか	15:30~16:30 疲労解消ヨガ ★ 鈴木
	M4会員1回とカウント *ビデオレッスン* ノーカウント				M4会員1回とカウント *ビデオレッスン* ノーカウント		M4会員1回とカウント *ビデオレッスン* ノーカウント		M4会員1回とカウント *ビデオレッスン* ノーカウント		M4会員1回とカウント *ビデオレッスン* ノーカウント	16:00~17:00 空中ヨガ ★★ ちか	*レッスン変更* 17:00~18:00 [アジャストレスン] ヴィンヤサフロー ★★ 鈴木
19:15~20:15 空中ヨガ ★ りゅうこ	19:00~20:00 ハタヨガ・ベーシック ★~★★ さちえ	19:00~20:00 リセットヨガ ★ りゅうこ	19:00~20:00 ヨガアドバンス ★★★★ YUKIKO	19:15~20:15 空中ヨガ ★~★★ rico	19:00~20:00 フローヨガ ★★ 鈴木		19:00~20:00 ボディメイクヨガ ★~★★★★ 瞳	19:15~20:30 ヴィンヤサヨガ ★★★★ しゅう 75分	19:00~20:00 美骨盤ヨガ ★ 亜須可 21日 代講				
20:30~21:30 ヨガホール ★ りゅうこ	20:30~21:30 呼吸を深める リラックスヨガ ★ Mayu	20:15~21:15 空中エクササイズ ★~★★ りゅうこ	20:30~21:30 就寝前にしっかり ピラティス ★ たかし	20:30~21:45 アシュタンガヨガ ★★★★ 鈴木 75分	20:30~21:30 股関節ほぐしヨガ ★ rico		20:30~21:30 リンパ リラックスヨガ ★ 瞳		20:30~21:30 ハタヨガ 〜hip〜 ★★★ しゅう				
										スケジュール変更 ※前回から時間や内容が変更となったクラスがごさいます。 (太枠部分)ご確認下さいませ。		18:30閉店	

8月からスタート

毎週日曜日17:00~18:00の
【アジャストレックス】について

このレッスンは、ビデオを見ながら
進行いたします。

インストラクターは、スタジオ内を巡回し、
お客様の安全と快適にポーズをとる事が
出来るように、必要に応じてアジャスト
を行います。(お身体に触れてのサポート)

触れられたくない箇所や不安点がある場合は、
事前にお気軽にお知らせください。

13日(木)14日(金)は、
10:00～18:00まで
デタイム会員様も
無料でご利用頂けます。

17日(月)は
休館日です！
お気を付けください！

8月13日(木)	8月14日(金)	8月15日(土)	8月16日(日)	8月17日(月)
短縮営業	短縮営業	短縮営業	休館日	休館日
10:00～ 19:30	10:00～ 19:30	10:00～ 19:30	休館日	休館日

13日(木)14日(金)15日(土)は
営業終了時刻が早くなっています。
ご確認の程よろしくお願い致します。

8月11日(火・祝日)		8月13日(木・特別営業)		8月14日(金・特別営業)		8月15日(土・特別営業日)	
普通	HOT	普通	HOT	普通	HOT	普通	HOT
8:30開店		10:00開店		10:00開店		10:00開店	
	特別営業 9:00~10:00 テトクスヨガ ★ mitsuho	10:30~11:30 空中ヨガ ★ YASUKO	10:30~11:30 ベーシックヨガ ★★★★★ OTANI	10:30~11:30 空中エクササイズ ★★★★★ りゅうこ	10:30~11:30 ベーシックピラティス ★★★★★ rioo	10:30~11:00 横の元氣ヨガ 1 (8月10-15) 異業 ★★★★★ MAMI	10:30~11:30 ピラティス ★★★★★ MAMI
	特別営業 10:30~11:20 マシンピラティス BASIC ★ YUKIKO 50分	10:30~11:30 メリハリボディヨガ ★★ mitsuho	11:45~12:45 リゼットボディ メイクヨガ ★ YASUKO	12:00~12:45 空想の夜間 スッキリヨガ ★★ OTANI	11:45~13:00 ヨガホール ★★ りゅうこ	12:00~13:00 ディーストレッチヨガ ★★★★★ rioo	12:00~13:00 空中ヨガ ★★★★★ MAMI
11:45~12:45 アライメントフロー ★★★★★ YUKIKO	12:00~13:00 やせたいヨガ ★★ moeka	13:30~14:45 エナジーフローヨガ ★★★★★ Kahori 75分	13:30~14:30 骨盤コンディショニング ★★★★★ KURAMOCHI	*代通レッスン* 13:30~14:20 マシンピラティス ★ るか 50分	13:30~14:30 骨盤バランスヨガ ★★★★★ mlyu	13:30~14:45 アッシュタンヨガ ハーフブラマリー ★★★★★ オオ 75分	13:30~14:30 基礎から学ぶヨガ ★★★★★ MAMI
13:30~14:30 ボディコンディショ ニングヨガ ★ rioo			15:00~16:00 ピラティス ★★★★★ KURAMOCHI		*代通レッスン* 15:00~16:00 リラクソスヨガ ★ るか	15:00~16:00 ヨガストレッチ ★ オオ	15:00~16:00 いつものポーズを 覚めるヨガ ★★★★★ 異業
15:00~16:00 ヴィンヤサヨガ ★★★★★ 鈴木	15:00~16:00 リラクゼーションヨガ ★ rioo	*特別営業* 17:00~17:50 マシンピラティス BASIC ★ YUKIKO 50分	16:30~17:30 健康ヨガ ★★★★★ 金子	16:30~17:30 プロポーズしてくヨガ ★ EMI		16:30~17:30 美しい空中ヨガ ★ EMI	16:30~17:30 マインドフルネスヨガ ★ 三ツツ
特別営業 16:30~17:30 空中ヨガ ★ rioo	16:30~17:30 ヨガワークアウト ★★ 鈴木	18:00~18:50 マシンピラティス BASIC ★ YUKIKO 50分	*特別営業* 18:00~19:00 リンパリラクソスヨガ ★ 堀	18:00~19:00 空中アクロバットヨガ ★★★★★ EMI	*特別営業* 18:00~19:00 美骨盤ヨガ ★ 近藤	18:00~19:00 横上ほくしヨガ ★★★★★ EMI	M481回とカウント ・ボディコンディショニング 18:00~19:00 横上ほくしヨガ ★★★★★ EMI
18:30開店		19:30開店		19:30開店		19:30開店	