






時間	月曜日 Mon		火曜日 Tue		水曜日 Wed		木曜日 Thu		金曜日 Fri		土曜日 Sat		日曜日 Sun	時間		
10:00	ストーンスタジオ	ホットスタジオ	ストーンスタジオ	ホットスタジオ	ストーンスタジオ	ホットスタジオ	ストーンスタジオ	ホットスタジオ	ストーンスタジオ	ホットスタジオ	ストーンスタジオ	ホットスタジオ	ストーンスタジオ	ホットスタジオ	10:00	
11:00		10:30~11:30 ゆったり ベーシックヨガ 中島	10:30~11:30 スタートアップ ホットヨガ 吉識	10:45~11:45 ウェイクアップ フローヨガ 神庭	10:30~11:30 ベーシック ホットヨガ 碧山	10:45~11:45 リズムック エクササイズ 安原		10:30~11:30 基本のハタヨガ ホット 浅田	10:30~11:30 ボディコンディ ショニングヨガ 南野	10:45~11:45 シェイプ フローヨガ 宇治本		11:00~12:00 ゆったり ホットヨガ Tae	10:30~11:30 ゆったり 朝ヨガ 中本	10:30~11:30 スタートアップ ホットヨガ 吉識	10:45~11:45 朝ヨガ ベーシック 安原	
12:00						3月、4月 限定の代行 レッスンで す!		12:00~13:00 骨盤リセット ホットヨガ 浅田								12:00
13:00		13:00~14:00 ホット健身操 豊嶋							12:15~13:15 筋調整 ウーマンズヨガ 宇治本				12:15~13:15 美ボディヨガ 宇治本		13:00~14:00 スロー&ベーシック ホットヨガ 梶原	13:00
14:00	14:00~15:00 骨盤調整 ホットヨガ 林		14:00~15:00 脂肪燃焼 ホットカキラ 高田	13:30~14:30 ルーシーダットン 小西				14:30~15:30 ホット ピラティス 志々目				13:30~14:30 心もホッと ホットヨガ 神庭				14:00
15:00					14:30~15:30 ゆったり ホットヨガ 宇治本				15:00~16:00 キレイになる ホットヨガ 碧山				14:30~15:30 ヒーリング ホットハタヨガ 南野			15:00
16:00												15:00~16:00 キラキラボディメイク ホットヨガ 神庭		15:30~16:30 ヨガアップ ホットヨガ 松山		16:00
17:00												16:00~17:00 イナビューティ ヨガ TORI		16:30~17:30 機能改善 ヨガ&ストレッチ Emi		17:00
18:00	18:00~19:00 ベーシックフロー Mai								18:00~19:00 デトックス ホットヨガ 神庭							18:00
19:00		19:00~20:00 ゆったり夜ヨガ 中本	19:00~20:00 リラククス&シェイプ ホットヨガ 小林	19:00~20:00 デトックス フロー Naoko	19:10~20:10 ボディメイク ホットヨガ 万里(ばんり)		19:00~20:00 スタイルアップ ホットヨガ Emi	19:30~20:30 後ろ姿 ビューティーエクサ kaori	19:30~20:30 ディープ ヒーリングヨガ 中島	19:00~20:00 ベーシック ヨガ 阪口	スクールスケジュールの見方			営業時間	19:00	
20:00	19:30~20:30 シェイプアップ ホットヨガ Mai		20:15~21:15 骨盤 リラククス Naoko								11:00~12:00 ヨガ 中島	時間 レッスン名 インストラクター	月~金 10:00~22:00	土・日 10:00~19:00		20:00
21:00					20:10~21:10 リフレッシュ ホットヨガ 雨野		20:15~21:15 脂肪燃焼 ホットカキラ 高田			20:15~21:15 リズムック エクササイズ 安原		初めての方 におすす め	今月の休館日のお知らせ		29、30日	21:00

- プログラム開始5分後の入場、レッスン開始後の途中退場は出来ませんのでご了承ください。万が一、体調がすぐれない場合は、スタッフまで声をおかけください。
- 欠席をされる場合は事前に連絡をお願いします。連絡なしでの欠席は出席とカウントし、振替ができませんご注意ください。
- プログラムに参加時は、必ず飲み物も忘れずをお願いします。(推奨500~1,000ml)
- インストラクターの都合により、プログラムの変更や担当者の変更をすることがございます。その場合は事前にお知らせしますので、予めご了承ください。

