

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	
	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															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 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 ホット リンパヨガ 淵上	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	11:00	
12:00	11:00~12:00 コアホットヨガ Tae														12:00	
13:00		13:00~14:00 ホット健身操 豊嶋													13:00	
14:00			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											14:00	
15:00	14:00~15:00 骨盤調整 ホットヨガ 林				14:30~15:30 ゆったり ホットヨガ 宇治本			14:30~15:30 ホット ピラティス 志々目							15:00	
16:00															16:00	
17:00															17:00	
18:00	18:00~19:00 ベーシックフロー Mai														18:00	
19:00		19:00~20:00 ゆったり夜ヨガ 沖田	19:00~20:00 リラクセス&シェイプ ホットヨガ 小林	18:45~19:45 美容姿勢 ピラティス 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 ボディ シェイプ 藤本	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 11:00~12:00 時間 ヨガ レッスン名 中島 インストラクター ホットスタジオは黄色が常温、 ピンクがホットです。				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 リラクセス Naoko		20:20~21:20 スタイルアップ ホットヨガ 沖田	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									
21:00															21:00	
												初めの方におすすめ				15, 16, 17日

時間が
変わりました！

- 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。

