

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 松本	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 くびれMAX エクササイズ 安原	10:45~11:45 朝ヨガ ビューティー 松村	10:30~11:30 ハタヨガ ホット 松山	10:30~11:30 インドヨガ ベーシックII Kozue	10:45~11:45 シェイプ フローヨガ 宇治本		10:30~11:30 リラククス ヨガ yuko	10:30~11:30 モーニング ストレッチヨガ 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 碧山											11:00~12:00 ゆったり ホットヨガ Tae				12:00
13:00				13:00~14:00 パレトン (45分) 根本	12:10~13:10 リラククス セルフケア 安原		12:00~13:00 メディテーション ヨガ Kozue			12:15~13:15 筋調整 ウーマンズヨガ 宇治本		12:00~13:00 やさしい ピラティス 佐野	12:15~13:15 美ボディヨガ 宇治本		13:00	
14:00	14:00~15:00 骨盤調整 ホットヨガ Etsu		14:00~15:00 脂肪燃焼 ホットカキラ 高田		14:15~15:15 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	14:00~15:00 ホット健身操 清水				13:00~14:00 アロマ リラククスヨガ Atsuko		13:00~14:00 陰ヨガ 梶原	14:00	
15:00		14:30~15:30 美活力アップ ホットカキラ 森				15:00~16:00 美UPリンパヨガ 野口				15:00~16:00 キレイになる ホットヨガ 碧山		13:30~14:30 サタデーヌーン ヨガ 神庭	14:30~15:30 ヒーリング ホットハタヨガ やん		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 バリーダンス Akemi	16:00	
17:00												16:00~17:00 インナービューティー ヨガ TORI		16:30~17:30 機能改善 ホットカキラ 森	17:00	
18:00	18:00~19:00 ベーシックフロー Mai											16:30~17:30 ビューティー フロー 宇治本			18:00	
19:00				18:45~19:45 マイスタイルアップ ヨガサイズ Miwa	19:10~20:10 ボディメイク ホットヨガ 万里(ぼんり)		19:00~20:00 ベーシック& リラククスヨガ 北口	19:30~20:30 ポディシェイプ 千夏	19:30~20:30 ヒーリングヨガ YURINO	19:00~20:00 下半身シェイプ ストレッチヨガ 千夏	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 Jun	19:00~20:00 ゆったり夜ヨガ 沖田	19:00~20:00 リラククス&シェイプ ホットヨガ 小林	20:00~21:00 ルーシー・ダットン 矢野	20:20~21:20 スタイルアップ ホットヨガ 鈴木	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						初めての方に オススメ!	月~金 10:00~22:00	20:00	
21:00		20:15~21:15 パワーヨガ 沖田	20:15~21:15 アロマヒーリング リラククスヨガ Miwa							20:15~21:15 くびれMAX エクササイズ 安原			溶岩浴 時間帯	土・日 10:00~19:00	21:00	
													ホットスタジオは 黄色が常温クラス ピンクがホットクラス です。	休館日のお知らせ 年間スケジュールをご確認ください		

●プログラム開始後の入場、レッスンの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、スタッフまでお声掛けください。

●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場合がございます。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