

	月	火	水	木	金	土	日	
9:30	09:30~10:30 アロマ ヒーリングヨガ 平瀬 友貴 ★	09:30~10:30 やさしいパワーヨガ 横山 由樹子 ★★	09:30~10:30 アロマ ビギナーヨガ エミ ★	09:30~10:30 姿勢改善ヨガ Amuro ★★	09:30~10:30 ビューティーヨガ Mari ★	09:30~10:30 ボディメイクヨガ SALA ★★	09:30~10:30 アロマ リラックスヨガ Tomoko ★	9:30
10:00	10:30~10:40 溶岩タイム	10:30~10:40 溶岩タイム	10:30~10:40 溶岩タイム	10:30~10:40 溶岩タイム	10:30~10:40 溶岩タイム	10:30~10:40 溶岩タイム	10:30~10:40 溶岩タイム	10:00
10:30								10:30
11:00	11:00~12:00 ヴィンヤサヨガ 平瀬 友貴 ★★★	11:00~12:00 陰ヨガ 横山 由樹子 ★	11:00~12:00 ピラティス エミ ★★	11:00~12:00 アロマ リラックスヨガ amina ★	11:00~12:00 骨盤 コンディショニング ヨガ Mari ★★	11:00~12:00 アロマ リラックスヨガ SALA ★	11:00~12:00 ボディ コンディショニング ヨガ Tomoko ★★	11:00
11:30						12:00~12:10 溶岩タイム	12:00~12:10 溶岩タイム	11:30
12:00	12:00~13:15 溶岩タイム	12:00~13:15 溶岩タイム	12:00~13:15 溶岩タイム	12:00~13:15 溶岩タイム	12:00~13:15 溶岩タイム			12:00
12:30						12:30~13:30 デトックスヨガ Amuro ★★	12:30~13:30 ビギナーヨガ RIKA ★	12:30
13:00						13:30~13:40 溶岩タイム	13:30~13:40 溶岩タイム	13:00
13:30								13:30
14:00	14:00~15:00 ビューティーヨガ amina ★	14:00~15:00 ビギナーヨガ MIYUKI ★	14:00~15:00 アロマ ストレッチングヨガ 加藤 絵美 ★	14:00~15:00 溶岩タイム	14:30~15:30 ピラティス 高橋 万里子 ★★	14:00~15:00 アロマ ストレッチングヨガ Amuro ★	14:00~15:00 パワーヨガ RIKA ★★★	14:00
14:30						15:00~15:30 溶岩タイム	15:00~15:30 溶岩タイム	14:30
15:00	15:00~15:10 溶岩タイム	15:00~15:10 溶岩タイム	15:30~15:40 溶岩タイム		15:30~15:40 溶岩タイム			15:00
15:30				15:30~16:30 デトックスヨガ 有希 ★★				15:30
16:00	内容・担当者変更 16:30~17:30 骨盤 コンディショニング ヨガ kumi ★★	15:30~17:15 溶岩タイム	15:30~17:15 溶岩タイム	16:30~17:15 溶岩タイム	16:30~17:30 ヒーリングヨガ 加藤 絵美 ★	16:00~17:00 ピラティス 平瀬 友貴 ★★	16:00~17:00 やさしい デトックスヨガ emiko ★	16:00
16:30						17:00~17:10 溶岩タイム	17:00~17:10 溶岩タイム	16:30
17:00	17:30~17:40 溶岩タイム				17:30~17:40 溶岩タイム			17:00
17:30			内容変更			17:30~18:30 リラックスヨガ 平瀬 友貴 ★	17:30~18:30 ヒーリングヨガ emiko ★★	17:30
18:00		18:00~19:00 ベーシックヨガ 麻生 絵美 ★★	18:00~19:00 ビギナーヨガ Yuki ★	内容変更	18:00~19:00 パワーヨガ 加藤 絵美 ★★★			18:00
18:30	18:30~19:30 肩凝り腰痛改善ヨガ RIKA ★★	19:00~19:10 溶岩タイム	19:00~19:10 溶岩タイム	18:30~19:30 ストレッチングヨガ うだか ★	19:00~19:10 溶岩タイム	18:30~19:00 溶岩タイム	18:30~19:00 溶岩タイム	18:30
19:00	19:30~19:40 溶岩タイム 内容変更 (アロマ無へ変更)	19:30~20:30 アロマ ビギナーヨガ 麻生 絵美 ★	19:30~20:30 ボディメイクヨガ うだか ★★	19:30~19:40 溶岩タイム 4週目・5週目に限り 強度変更	19:30~20:30 アロマ リラックスヨガ 村上 雅代 ★			19:00
19:30	20:00~21:00 陰ヨガ RIKA ★	20:30~20:40 溶岩タイム	20:30~20:40 溶岩タイム	20:00~21:00 やさしいパワーヨガ うだか ★★ 第四、第五、木曜 パワーヨガ★★★	20:30~20:40 溶岩タイム			19:30
20:00						《10月休館日のお知らせ》 5日(日)、15日(水) 25日(土)、31日(金)		20:00
20:30								20:30
21:00	溶岩タイムなし	21:00~22:00 デトックスヨガ 平瀬 友貴 ★★	21:00~22:00 アロマ ヒーリングヨガ うだか ★	溶岩タイムなし	21:00~22:00 リフレッシュヨガ 村上 雅代 ★★	《祝日営業のお知らせ》 13日(月) スポーツの日		21:00
21:30	21:30閉店			21:30閉店				21:30
22:00		溶岩タイムなし	溶岩タイムなし		溶岩タイムなし	 = アロマ使用  = フロント使用 (通常時より薄暗い環境です)		22:00
22:30		22:30 閉館	22:30 閉館		22:30 閉館			22:30

※全てのレッスンは定員44名です。(※現在時点)

※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致します。

※整理券はなくなり次第、配布終了となりますので、予めご了承ください。

※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。

※スタジオ入室時間はスタジオ消毒・清掃の関係で10分~15分前となっております。

※レッスン開始後の途中入退室はお断りしております。シャワーブース場所取りの為の途中退室はご遠慮ください。

※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お断りしております。携帯電話や貴重品はロッカーにお入れください。

※スタジオ内での私語はご遠慮ください。

※溶岩タイムは、ご自由にお使い頂ける時間です。スタジオは自由に入出可能です。

※レッスン中・溶岩タイム中は、マットの上にタオルを敷いてご利用下さい。

※スタジオからご退出の際には消毒タオルでヨガマットの消毒にご協力をお願いいたします。