



	月	火	水	木	金	土	日	
9:00							8:30 開店	9:00
9:30								9:30
10:00							9:00~10:00 ヒップメイクヨガ NOJI	10:00
10:30	10:30~11:30 ベーシックヨガ Izumi	10:30~11:30 リラックスヨガ Minori	10:30~11:30 アロマ リラックスヨガ ひろみ	10:30~11:30 癒しのヨガ ゆきこ	10:30~11:30 リンパマッサージ ヨガ ミカ	10:30~11:30 ディープストレッチ ヨガ rico	10:30~11:30 コアパワー NOJI	10:30
11:00	★	★	★	★	★	★	★★★	11:00
12:00	12:00~13:00 ボディメイクヨガ Izumi	12:00~13:00 ピラティス Minori	12:00~13:00 パワーヨガ ひろみ	12:00~13:00 デトックスフロー ヨガ ゆきこ	12:00~13:00 ボディシェイプup ヨガ ミカ	12:00~13:00 デトックスヨガ rico	12:00~13:00 リラックスヨガ 井上知亜紀	12:00
12:30	★★	★★	★★	★★	★★	★★	★	12:30
13:00	13:30~14:30 ビデオレッスン 1レッスンに含みません	13:30~14:30 ワークアウトヨガ Rie	13:30~14:30 ビデオレッスン 1レッスンに含みません	13:30~14:30 ゆるめるヨガ Rie			13:30~14:30 デトックスフローヨガ 井上知亜紀	13:00
13:30		★★ゆるホット		★			★★	13:30
14:00		15:00~16:00 やさしいヨガ Rie		15:00~16:00 Music Feel Yoga (BASIC) Rie	15:00~16:00 リフレッシュヨガ ひろみ	15:00~16:00 やさしいヨガ ASAMI	15:00~16:00 美背中ヨガ ゆきこ	14:00
14:30		★		★★ゆるゆる35度	★	★ゆるホット	★	14:30
15:00	16:00~17:00 ベーシック ピラティス Malino		16:30~17:30 ベーシックヨガ ★ Izumi		16:30~17:30 月礼拝ヨガ ひろみ	16:30~17:30 アクティブコア ASAMI	16:30~17:30 トワイライトヨガ ゆきこ	15:00
15:30	★★		★		★★	★★ゆるゆる35℃	★★	15:30
16:00	17:30~18:30 ハタヨガメソッド Malino	17:30~18:30 スタイルアップ エクササイズ Ayishah	18:00~18:45 キックアウト ★★★(靴下持参) Izumi	19:00~20:00 ナイトフローヨガ NOJI	20:30~21:30 ヒーリングナイト ヨガ NOJI	18:00~19:00 ゆったりヨガ Mayu	18:30 閉館	16:00
16:30	*NEW*	★	15分の空き時間			★		16:30
17:00	19:00~20:00 下半身強化ヨガ HANA	19:00~20:00 スタイルup ベリーダンス Ayishah	19:00~20:00 ボディコンディショニ ングヨガ 井上知亜紀	20:30~21:30 ナイトフロー 鈴木	20:30~21:30 ナイトフロー 鈴木			17:00
17:30	★★	★★	★	★★★	★★★			17:30
18:00	20:30~21:30 リラックスヨガ HANA	20:30~21:30 ヴィンヤサヨガ しゅう	20:30~21:30 デトックスヨガ 井上知亜紀					18:00
18:30	★	★★★	★	★	★			18:30
19:00								
19:30								
20:00								
20:30								
21:00								
21:30								
22:00								
22:30								

8月の代行レッスン								
月 日		時間	レッスン名	担当	運動量	代行	担当	運動量
8月1日	(金)	19:00~20:00	パワーヨガ	鈴木	★★★	トワイライトヨガ	ゆきこ	★★
		20:30~21:30	ナイトフロー		★	呼吸を深めるヨガ	Mayu	★
8月11日	(月)	15:00~16:00	下半身強化ヨガ	HANA	★★	【山の日特別レッスン】 楽リフレッシュヨガ	rico	★
		16:30~17:30	リラックスヨガ		★	【山の日特別レッスン】 初夏のリラクゼーションヨガ		★
8月12日	(火)	13:30~14:30	ワークアウトヨガ	Rie	14:00~16:00(120分休憩あり) 《サマースペシャルレッスン・夏の疲労回復ヨガ》 夏の暑さや冷房の冷えなどによる心身の疲れを、マッサージやゆっくりとしたポーズでリセットします。 どなたでも無理なくご参加いただける内容です。 ゆきこ ★1~1.5			
		15:00~16:00	やさしいヨガ					
8月14日	(木)	13:30~14:30	ゆるめるヨガ	Rie	★	ディープストレッチヨガ	rico	★
		15:00~16:00	Music Feel Yoga (BASIC)		★★	【特別プログラム】 ヒップオープナー&グロウ		★★

8/11 (月)	8/13 (水)	8/14 (木)
8:30 OPEN	10:00 OPEN	
9:00~10:00 ベーシックヨガ Izumi	10:30~11:30 アロマリラックスヨガ ひろみ	10:30~11:30 癒しのヨガ ゆきこ
★	★	★
10:30~11:30 ボディメイクヨガ Izumi	12:00~13:00 パワーヨガ ひろみ	12:00~13:00 デトックスフローヨガ ゆきこ
★★	★★	★★
12:00~13:00 ベーシックピラティス Malino	13:30~14:30 ベーシックヨガ Izumi	13:30~14:30 ディープストレッチヨガ rico
★★	★★	★
13:30~14:30 ハタヨガメソッド Malino	15:00~15:45 キックアウト Izumi	15:00~16:00 ヒップオープナー &グロウ rico
★★★	★★★	★★
山の日特別レッスン	16:30~17:30 ボディコンディショニング ヨガ 井上知亜紀	16:30~17:30 ナイトフローヨガ NOJI
15:00~16:00 楽リフレッシュヨガ rico	★	★★★
山の日特別レッスン	18:00~19:00 デトックスヨガ 井上知亜紀	18:00~19:00 ヒーリングナイトヨガ NOJI
16:30~17:30 初夏のリラクゼーションヨガ rico	★	★
★		
18:30 CLOSE	20:00 CLOSE	