

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



9月の代行レッスン						
月 日	時間	レッスン名	担当	運動量	代行	運動量
9月13日 (土)	15:00~16:00	やさしいヨガ	ASAMI	★	リフレッシュヨガ	★
	16:30~17:30	アクティブコア		★★	パワーヨガ	★★
9月15日 (月)	12:00~13:00	ベーシックピラティス	Malino	★★	呼吸を深めるヨガ	★
	13:30~14:30	ハタヨガメソッド		★★★	ベーシックヨガ	★★
9月20日 (土)	15:00~16:00	やさしいヨガ	ASAMI	★	リラックスヨガ	★
	16:30~17:30	アクティブコア		★★	柔軟性アップ月礼拝	★★
9月22日 (月)	16:00~17:00	ベーシックピラティス	Malino	★★	楽リフレッシュヨガ	★
	17:30~18:30	ハタヨガメソッド		★★★	筋膜リリースヨガ	★★
9月23日 (火)	12:00~14:00	ワークアウトヨガ	Rie	★	秋の特別レッスン Rie 大人の運動会&Music Feel Yoga (BASIC) ★★ 前半はチーム対抗戦でワークアウト、後半は秋の曲でMFYを楽し みましょう♪予約不要・無料・前半だけ後半だけOK (お伝えくだ さい)・デイトタイムは随時利用	
		やさしいヨガ		★★		
9月23日 (火)	15:00~17:00	スタイルアップエクササイズ	Ayishah	★	女子cupベリーダンス Ayishah ~内側から溢れる輝き~ ★★★★★ ベリーダンスを踊りながら女性に必要なインナーマッスルをエクサ サイズ。初めての方から慣れている方まで楽しめる内容です。予約 不要・無料・デイトタイム随時利用	
		スタイルアップベリーダンス		★★		
9月27日 (土)	15:00~16:00	やさしいヨガ	ASAMI	★	癒しのリンパヨガ	★
	16:30~17:30	アクティブコア		★★	トワイライトヨガ	★★
9月29日 (月)	19:00~20:00	下半身強化ヨガ	HANA	★★	股関節ほぐしヨガ	★★
	20:30~21:30	リラックスヨガ		★	夜のリラクゼーションヨガ	★

9/15 (月)	9/23 (火)
8:30 OPEN	
9:00~10:00 ベーシックヨガ Izumi ★	9:00~10:00 リラックスヨガ Minori ★
10:30~11:30 ボディメイクヨガ Izumi ★★	10:30~11:30 ピラティス Minori ★★
代行レッスン	
12:00~13:00 呼吸を深めるヨガ Mayu ★	12:00~14:00 大人の運動会&Music Feel Yoga (BASIC) Rie 前半はチーム対抗戦で ワークアウトにチャレン ジします。 後半は秋の曲にのせて MFYを楽しみましょう♪
13:30~14:30 ベーシックヨガ Mayu ★	予約不要・1本だけ可 無料・デイトタイム随時利用
代行特別プログラム	
15:00~16:00 下半身強化ヨガ HANA ★★	15:00~17:00 女子cupベリーダンス Ayishah 美しい立ち姿勢~基本動 作を練習し、後半は音楽 に合わせて踊ります♪初 めての方から慣れている 方まで安心して楽しめる 内容です。
16:30~17:30 リラックスヨガ HANA ★	予約不要・無料 デイトタイム随時利用
18:30 CLOSE	