

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

| 10月の代行レッスン |             |            |        |    |            |      |    |
|------------|-------------|------------|--------|----|------------|------|----|
| 月 日        | 時間          | レッスン名      | 担当     |    | 代行         | 担当   |    |
| 10月11日 (土) | 15:00~16:00 | ベーシックヨガ    | HANA   | ★  | リフレッシュヨガ   | ひろみ  | ★  |
|            | 16:30~17:30 | 体幹強化ヨガ     |        | ★★ | パワーヨガ      |      | ★★ |
| 10月28日 (火) | 10:30~11:30 | リラックスヨガ    | Minori | ★  | リラックスヨガ    | NOJI | ★  |
|            | 12:00~13:00 | ピラティス      |        | ★★ | コアフロー      |      | ★★ |
| 10月30日 (木) | 10:30~11:30 | 癒しのヨガ      | ゆきこ    | ★  | リラクゼーションヨガ | rico | ★  |
|            | 12:00~13:00 | デトックスフローヨガ |        | ★★ | アンチエイジングヨガ |      | ★★ |

| 10/13<br>(月)                        |
|-------------------------------------|
| 8:30 OPEN                           |
| 9:00~10:00<br>ベーシックヨガ<br>Izumi      |
| ★                                   |
| 10:30~11:30<br>ボディメイクヨガ<br>Izumi    |
| ★★                                  |
| 12:00~13:00<br>ベーシックピラティス<br>Malino |
| ★                                   |
| 13:30~14:30<br>ハタヨガメソッド<br>Malino   |
| ★★                                  |
| 15:00~16:00<br>下半身強化ヨガ<br>HANA      |
| ★★                                  |
| 16:30~17:30<br>リラックスヨガ<br>HANA      |
| ★                                   |
| 18:30 CLOSE                         |