



時間/曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日	時間/曜日
9:00								9:00
9:15								9:15
9:30								9:30
9:45								9:45
10:00	モーニングリラックスヨガ	アンチエイジングヨガ		骨盤調整ヨガ	担当者変更 アロマヨガ	筋膜リリースストレッチ	週末リラックスヨガ	10:00
10:15	10:00-11:00	10:00-11:00		10:00-11:00	10:00-11:00	10:00-11:00	10:00-11:00	10:15
10:30	長谷川梓	佐々木妙子		長谷川梓	MAKOTO	春風まこ	MAKOTO	10:30
10:45								10:45
11:00								11:00
11:15								11:15
11:30							ビューティシェイプヨガ	11:30
11:45							11:30-12:30	11:45
12:00								12:00
12:15						心解放ヨガ	Ami	12:15
12:30						12:15-13:15		12:30
12:45						Mayo	ゆるゆるほぐしヨガ	12:45
13:00							13:00-14:00	13:00
13:15								13:15
13:30								13:30
13:45						バレトン	みやがわゆき	13:45
14:00						13:45-14:45		14:00
14:15								14:15
14:30						Mayo	心身リフレッシュヨガ	14:30
14:45							14:30-15:30	14:45
15:00								15:00
15:15						スタイルメイクヨガ	みやがわゆき	15:15
15:30						15:15-16:15		15:30
15:45						Ayaya	スタイルアップピラティス	15:45
16:00	キッズスクール	キッズスクール	キッズスクール	キッズスクール	キッズスクール		16:00-17:00	16:00
16:15	15:30-17:30	15:30-17:30	15:30-17:30	15:30-17:30	15:30-17:30			16:15
16:30						アロマリラックスヨガ	竹原久美	16:30
16:45						16:45-17:45		16:45
17:00								17:00
17:15						Ayaya		17:15
17:30								17:30
17:45								17:45
18:00								18:00
18:15								18:15
18:30								18:30
18:45								18:45
19:00								19:00
19:15								19:15
19:30	時間変更			内容・時間変更				19:30
19:45	筋膜リリースストレッチ			ゆるコア				19:45
20:00	19:45-20:45	アロマダイエットヨガ	バレリーナスタイルストレッチ	19:45-20:45				20:00
20:15		20:00-21:00	20:00-21:00	(月2回開催)				20:15
20:30	春風まこ			ken				20:30
20:45		Ayaya	春風まこ			調整中		20:45
21:00	痩身ビューティ-ヨガ					※情勢や予約状況を踏まえ追加検討予定		21:00
21:15	21:00-22:00							21:15
21:30	佐々木妙子	おやすみ安眠ヨガ	疲れすっきりヨガ	ファイティングボックス	姿勢改善アロマヨガ			21:30
21:45		21:30-22:30	21:30-22:30	21:30-22:30	21:30-22:30			21:45
22:00								22:00
22:15		Ayaya	hiromi	ken	長谷川梓			22:15
22:30								22:30

レンタルスタジオ
パーソナルトレーニング
ヨガパーソナル
バレエパーソナル
レッスンがない時間帯は上記の
個人指導の時間帯に使用しています

《お客様へご利用案内》
☆温度28℃～30℃ 湿度50%～60%
☆レッスン開始10分以降の入室はご遠慮ください。
☆お水バスタオルを必ずご持参ください。
☆クラス変更情報は館内INFOかHPをご確認ください。

