

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		担当者変更						9:15
9:30		姿勢改善ヨガ 9:30-10:30		カラダ覚醒ヨガ 9:30-10:30		ヘルシーボディヨガ 9:30-10:30	週末リラックスヨガ 9:30-10:30	9:30
9:45								9:45
10:00	モーニングリラックスヨガ 10:00-11:00	Ayaya		松元香保里	体幹ヨガ 10:00-11:00	さき	Ayaya	10:00
10:15			限定有料クラス 産後美人エクササイズ 10:30-11:30		MAKOTO			10:15
10:30	Ayaya		YUKI			心身リセットヨガ 11:00-12:00	コアバランスシェイプ 11:00-12:00	10:30
10:45		美メイクピラティス 11:30-12:30				さき	tomoya	10:45
1:00								1:00
1:15								1:15
1:30								1:30
1:45								1:45
2:00	アロマヨガ 12:00-13:00	佐々木妙子	ファイティングボックス 12:00-13:00					2:00
2:15								2:15
2:30	hiromi		tomoya					2:30
2:45								2:45
3:00						ファイティングボックス 13:00-14:00	カラダ引き締めフローヨガ 13:00-14:00	3:00
3:15						daiki	MAKOTO	3:15
3:30								3:30
3:45								3:45
4:00								4:00
4:15								4:15
4:30						スタイルメイクヨガ 14:30-15:30	アロマリラックスヨガ 14:30-15:30	4:30
4:45						Ayaya	Ayaya	4:45
5:00								5:00
5:15								5:15
5:30								5:30
5:45								5:45
6:00	キッズスクール 15:30-17:30	キッズスクール 15:30-17:30	キッズスクール 15:30-17:30	キッズスクール 15:30-17:30	キッズスクール 15:30-17:30	アロマリラックスヨガ 16:00-17:00	スタイルアップピラティス 16:00-17:00	6:00
6:15						Ayaya	竹原久美	6:15
6:30								6:30
6:45								6:45
7:00								7:00
7:15								7:15
7:30								7:30
7:45								7:45
8:00								8:00
8:15								8:15
8:30		体幹ヨガ 18:30-19:30			カラダ覚醒ヨガ 18:30-19:30			8:30
8:45		Ayaya			Lika			8:45
9:00	美骨盤ストレッチ 19:00-20:00			コアバランスシェイプ 19:00~20:00		《お客様へご利用案内》 ☆温度28℃~30℃ 湿度50%~55% ☆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。		9:00
9:15				ken				9:15
9:30	鈴木真由				ダイエットピラティス 20:00-21:00			9:30
9:45		デトックスストレッチヨガ 20:00-21:00	疲れすっきりヨガ 20:00-21:00		Lika			9:45
20:00		KAORU	YUMIKO					20:00
20:15								20:15
20:30								20:30
20:45								20:45
21:00	痩身ビューティーヨガ 21:00-22:00			ファイティングボックス 21:00~22:00				21:00
21:15		ブトアクティブクス 21:30-22:30	おやすみ安眠ヨガ 21:30-22:30	ken	ココロ・カラダ癒しのヨガ 21:30-22:30			21:15
21:30	佐々木妙子							21:30
21:45		tomoya	YUMIKO		Karina			21:45
22:00								22:00
22:15								22:15
22:30								22:30

