

LESSON SCHEDULE

	月	火	水	木	金	土	日		
9:00				休 館 日				9:00	
30									30
10:00	パワーヨガ 10:00~10:45 YUI	美ボデイヨガ 9:30~10:15 宮田 優子	美姿勢 9:30~10:15 宮田 優子			リラックスヨガ 10:00~10:45 山崎 ゆみ子	美ボデイヨガ 9:30~10:15 西村 千秋	アロラストレッチ 9:30~10:00 岸本 真依	10:00
30									30
11:00	リラックスヨガ 11:30~12:15 YUI	グラヴィティヨガ 11:00~11:45 Aya	美彩心 10:45~11:30 宮田 優子			美ボデイヨガ 11:00~11:45 山崎 ゆみ子	美姿勢 10:45~11:30 西村 千秋	ここからスッキリ 10:30~11:15 岸本 真依	11:00
30									30
12:00	岩盤コラーゲンシャワー 12:30~13:15	岩盤コラーゲンシャワー 12:00~12:45	アロラストレッチ 12:00~12:30 宮田 優子			岩盤コラーゲンシャワー 12:00~12:45	岩盤コラーゲンシャワー 11:45~12:30	岩盤コラーゲンシャワー 11:30~12:15	12:00
30									30
13:00							ベーシックピラティス 13:00~13:45 木ノ下 憲子		13:00
30									30
14:00	美姿勢 14:00~14:45 永岡 香	ベーシックピラティス 14:00~14:45 Aoi	ボディメイクヨガ 14:00~14:45 小林 十志			美ボデイヨガ 14:00~14:45 宮田 優子		グラヴィティヨガ 13:45~14:30 石田 雅美	14:00
30									30
15:00	ここからスッキリ 15:15~16:00 永岡 香					岩盤コラーゲンシャワー 15:00~15:45	リラックスヨガ 14:30~15:15 木ノ下 憲子		15:00
30									30
16:00		美ボデイヨガ 15:30~16:15 Aoi	美彩心 15:30~16:15 小林 十志					美ボデイヨガ 15:30~16:15 Aoi	16:00
30									30
17:00								リラックスヨガ 16:30~17:15 Aoi	17:00
30									30
18:00	スタートピラティス 18:15~18:45 高野 辰也◆								18:00
30									30
19:00	リラックスヨガ 19:30~20:15 望月 美貴	はじめてヨガ 19:15~20:00 高野 辰也◆	パワーヨガ 19:00~19:45 梅原 菜摘美			美ボデイヨガ 19:00~19:45 望月 美貴			19:00
30									30
20:00					リラックスヨガ 20:00~20:45 望月 美貴			20:00	
30								30	
21:00	美ボデイヨガ 20:30~21:15 望月 美貴	フローヨガ 20:15~21:00 高野 辰也◆	美ボデイヨガ 20:30~21:15 梅原 菜摘美					21:00	
30								30	
22:00								22:00	

- ・ のレッスンはコラーゲンドリンク用のパウダーをお配り致します。
- ・ ◆のレッスンは男性インストラクターとなります。