

2019年 5月 YOGAレッスンスケジュール

○レッスン下の数字は強度です。数字が大きいほど運動量が多くなります。

	月		火		水		木		金		土		日	
	スタジオA	スタジオB	スタジオA	スタジオB	スタジオA	スタジオB	スタジオA	スタジオB	スタジオA	スタジオB	スタジオA	スタジオB	スタジオA	スタジオB
	常温	岩盤	常温	岩盤	常温	岩盤	常温	岩盤	常温	岩盤	常温	岩盤	常温	岩盤
07:00														
08:00														
09:00		9:00-10:00 美尻/ハルbodyメイ PILATES KYOKO 2~4	9:30-10:30 みよんトレヨガ みよんみ 3~4	NEW!! 8:30-9:30 朝のアロマ ×ローラーほぐし! Masako 0.5		NEW!! 8:30-9:30 ローラーほぐしと 癒しのアロマ Maho 1		8:00-9:00 morning stretch ゆう 0.5~1		8:00-9:00 岩盤浴		NEW!! 8:30-9:30 Aroma×Herb tea Yoga バランス Azusa 0.5		8:30-9:30 HAPPY SUNDAY YOGA mikalino 1~2
10:00				10:00-11:00 代謝up PILATES KYOKO 1~3	10:00-11:15 ナツトレ +コンディショニング Natsuko 3~4	10:00-11:00 骨盤ヨガ 7PMの響りに包まれて ありこ 1~2	9:30-10:30 リフレッシュヨガ withアロマ mikalino 1~2	9:30-10:30 ヨガ筋トレ ありこ 4	9:00-10:00 自力整体ヨガ かずう 1~2	9:30-10:30 リフレッシュ チャージ Hina 1~2	10:00-11:15 パワーヨガ Avako 2~4	10:00-11:00 体幹インナー ビューティ Avako 2~4	10:00-11:15 モーニングフロー ~初めての テンセグリティ~ mikalino 1~2	10:00-11:00 バレエフィットネス ~ballefit~ ゆう 1~2
11:00	11:00-12:15 アナトミック 骨盤ヨガ ※別記参照 Yuu 2~3 3~4	11:00-12:00 身体をほぐす ヨガ savuri 1~2	11:00-12:00 シェイプアップ フロー hiromi 3~4	11:15-12:15 美的計画 ボディメイク JACKY 3~4	11:45-13:00 スローフロー ~heal the body~ akiko 3~4	11:30-12:30 Motoco Boot Camp Motoco 3~5	11:00-12:15 パワーヨガ Kyoko 3~4	11:00-12:00 寝たまま デトックスヨガ Avako 0.5~1.5	10:45-12:00 エナジーヨガ Mineko 3	11:00-12:00 ピラティス アドバンス hana 3	11:30-12:45 リラックス フロー kayo 1~2	11:30-12:30 エイズレスカガ bodymake chi 4~5	11:30-12:30 パワフル BODYヨガ MIDORI 2~4	11:30-12:30 アンチエイジング ヨガ mina 1~2
12:00	NEW!! 12:30-13:30 大人からはじめる パー&フロアバレエ SAYA 3	12:30-13:30 デトックスヨガ Yuu 2~3												
13:00														
14:00	14:00-15:15 アロマセルフ トリートメントヨ ガ Masako 1~2	14:00-15:00 美body make Motoco 2~4	14:00-15:15 陰陽ヨガ kayo 2	14:00-15:00 モテ ボディメイク chi 4~5		13:30-14:30 7PMレディス しなやかな身体 hana 1~2	13:00-14:00 デトックスフロー YURIKA 2~3	13:30-14:30 体幹&コア ピラティス YUN 1~2	13:30-14:00 NEW!! スタッフEX~初級~ Motoco 時間変更 2~4	13:00-14:15 アライメントフロー &リストラティブ akiko 1~3	13:00-14:00 シェイプUPヨガ kayo 2~3	13:00-14:00 エナジー フローヨガ UNA 2~3	13:00-14:00 ビューティー デトックス mikalino 2~3	
15:00														
16:00		15:30-16:30 疲労回復 アロマヨガ AYA 1~2		15:30-16:30 ボディコンディ ショニングヨガ kayo 1~2		15:00-16:00 バレエフィットネス ~ballefit~ ゆう 1~2								
17:00														
18:00														
19:00	19:00-20:15 骨盤調整ヨガ mina 1~2	NEW!! 19:00-20:00 アロマリラックス ヨガ shizuka 0.5~1	18:45-19:45 mikalino yoga with アロマ mikalino 1~2	18:45-19:45 脂肪燃焼ヨガ mina 2~3	18:30-19:30 スタイルアップ ヨガ Yuu 1~3	18:30-19:30 Slow Yoga ~フォームワーク~ ありこ 1~2	18:30-19:30 flow&relax yoga ありこ 2	18:30-19:30 ボディ メンテナンスヨガ kayo 1~2	18:30-19:30 リセット フローヨガ asuka 2~3	18:30-19:15 バランスを整えるヨガトレ AYA 2~3				
20:00														
21:00	20:30-21:30 疲労回復ヨガ yasuko 1~2	20:30-21:30 アンチエイジ ングヨガ mina 1~2	20:00-21:00 痩せ体質の体幹 トレーニング AYA 4	20:00-21:00 ゆったり アロマヨガ mikalino 1~1.5	20:00-21:00 ハタフロー ヨガ mina 2~3	19:45-20:45 美活ヨガ mikalino 2~3	19:45-20:45 アロマ 心身回復ヨガ Azusa 1~2	19:45-20:45 ビューティー デトックス mikalino 2~3	19:45-20:45 Beauty ヨガピラティス Ayaka 1~3	19:45-20:45 究極のリラックス アロマ Maho 0.5				
22:00														

※別記※隔週でレベルが異なります※

※月曜11:00~「アナトミック骨盤ヨガ」

■第1・3・5週目は強度2~3

■第2・4週目は強度3~4

※日曜16:00~「アシュタナガ」

■第1・3・5週目は75分レッスン強度2~3

■第2・4週目は90分~レッスン強度3~5

※開催日注意⇒

※木曜14:30~「カラダココロメンテナンス」9, 16, 23, 30開催

※金曜13:15~「ステップEX」3, 10, 17, 24, 31開催

※土曜14:30~「ステップEX」11, 18, 25開催

※日曜14:30~「顔ヨガ60分ベテランクラス」12日開催

※日曜16:00~「アシュタナガ」12, 26開催日開催

※青線より上のレッスンは、1営業日前までにご連絡がない場合キャンセル料が発生します。(メールや留守番電話でのキャンセルはお承り致していません。)

2019年6月 YOGAレッスンスケジュール

○レッスン下の数字は強度です。数字が大きいほど運動量が多くなります。

	月		火		水		木		金		土		日		
	スタジオA	スタジオB	スタジオA	スタジオB	スタジオA	スタジオB	スタジオA	スタジオB	スタジオA	スタジオB	スタジオA	スタジオB	スタジオA	スタジオB	
	常温	岩盤	常温	岩盤	常温	岩盤	常温	岩盤	常温	岩盤	常温	岩盤	常温	岩盤	
07:00															
08:00								8:00-9:00 morning stretch ゆう 0.5~1		8:00-9:00 岩盤浴					
09:00		9:00-10:00 美尻/ハルbodyメイ PILATES KYOKO 2~4		8:30-9:30 朝のアロマ ×ローラーほぐし! Masako 0.5		8:30-9:30 ローラーほぐしと 癒しのアロマ Maho 1			9:00-10:00 自力整体ヨガ かずう 1~2		8:30-9:30 目覚めの フローヨガ Ayako 2	8:30-9:30 Aroma×Herb tea Yoga バランス Azusa 0.5		8:30-9:30 HAPPY SUNDAY YOGA mikalino 1~2	
10:00			9:30-10:30 みよんトレヨガ みよんみ 3~4	10:00-11:00 代謝up PILATES KYOKO 1~3	10:00-11:15 ナツトレ +コンディショニング Natsuko 3~4	10:00-11:00 骨盤ヨガ 7PMの響りに包まれて ありこ 1~2	9:30-10:30 リフレッシュヨガ withアロマ mikalino 1~2	9:30-10:30 ヨガ筋トレ ありこ 4		9:30-10:30 リフレッシュ チャージ Hina 1~2	10:00-11:15 パワーヨガ Kyoko 3~4	10:00-11:00 体幹インナー ビューティ Avako 2~4	10:00-11:15 モーニングフロー ~初めての テンセグリティ~ mikalino 1~2	10:00-11:00 バレエフィットネス ~ballefit~ ゆう 1~2	
11:00	11:00-12:15 アナトミック 骨盤ヨガ ※別記参照 Yuu 2~3 3~4	11:00-12:00 身体をほぐす ヨガ savuri 1~2	11:00-12:00 シェイプアップ フロー hiromi 3~4	11:15-12:15 美的計画 ボディメイク JACKY 3~4	11:45-13:00 スローフロー ~heal the body~ akiko 3~4	11:30-12:30 Motoco Boot Camp Motoco 3~5	11:00-12:15 パワーヨガ Kyoko 3~4	11:00-12:00 寝たまま デトックスヨガ Avako 0.5~1.5		10:45-12:00 エナジーヨガ Mineko 3	11:00-12:00 ピラティス アドバンス hana 3	11:30-12:45 リラックス フロー kavo 1~2	11:30-12:30 ローラー& メリハリトレーニング chi 4~5	11:30-12:30 アンチエイジング ヨガ mina 1~2	
12:00		12:30-13:30 デトックスヨガ Yuu 2~3		12:30-13:30 背骨しなやかヨ ガ Azusa 1~3			13:00-14:00 デトックスフロー YURIKA 2~3	12:15-13:15 有酸素 シェイプアップEX RENA 3~4			※開催日注意! 13:15-14:00 スタッフEX~初級~ Motoco 2~4	13:00-14:15 アライメントフロー &リストラティブ akiko 1~3	13:00-14:00 デトリラックス Aromaヨガ Avako 1.5~2	13:00-14:00 エナジー フローヨガ UNA 2~3	13:00-14:00 ビューティー デトックス mikalino 2~3
13:00	12:30-13:30 大人からはじめる パー&フロアバレエ SAYA 3							13:30-14:30 体幹&コア ピラティス YUN 3~4			14:15-15:15 Aroma Relax Yoga ありこ 1	14:30-15:15 ステップEX~上級~ Motoco 3~5	14:30-15:30 顔ヨガ60分 ベ-ツツカラス naomi 3~5	14:30-15:30 しなやか 美ライントづくり AKI 2~3	
14:00	NEW!! 14:00-15:00 季節のアロマヨガ Masako 1~3	14:00-15:00 美body make Motoco 2~4	14:00-15:15 陰陽ヨガ kavo 2	14:00-15:00 モテ ボディメイク chi 4~5		15:00-16:00 バレエフィットネス ~ballefit~ ゆう 1~2		14:30-15:30 カラダココロ メンテナンスヨガ yoga YUKA 1~2	14:45-15:45 アロマデトックス mikalino 1~2			※開催日注意! 16:00-17:00 アシュタンガ 75分or90分~ naomi 2~3 3~5	16:00-17:00 アシュタンガ 【75分or90分~】 naomi 2~3 3~5	16:00-17:00 CHISATO'S WORKOUT chisato 1~3	
15:00		15:30-16:30 疲労回復 アロマヨガ AYA 1~2		15:30-16:30 ボディコンディ ショニングヨガ kavo 1~2				16:00-17:00 アクティブ フローヨガ MAMI 3~4			17:00-18:00 痩せ体質の体幹 トレーニング AYA 4	17:00-18:00 デトックスヨガ MAMI 2~3	17:30-18:30 リラックスフロー ヨガ MAMI 1~3	17:30-18:30 ヘルシーボディ メイクヨガ ayumi 2~3	
16:00															
17:00															
18:00															
19:00	19:00-20:15 骨盤調整ヨガ mina 1~2	19:00-20:00 アロマリラックス ヨガ shizuka 0.5~1	18:45-19:45 mikalino yoga with アロマ mikalino 1~2	18:45-19:45 脂肪燃焼ヨガ mina 2~3	18:30-19:30 スタイルアップ ヨガ Yuu NEW!! 1~3	18:30-19:30 Slow Yoga ~フォームワーク~ ありこ 1~2	18:30-19:30 flow&relax yoga ありこ 2	18:30-19:30 ボディ メンテナンスヨガ kavo 1~2	18:30-19:30 リセット フローヨガ asuka 2~3	18:30-19:15 バランスを整えるヨガトレ AYA 2~3					
20:00		20:30-21:30 疲労回復ヨガ yasuko 1~2	20:00-21:00 痩せ体質の体幹 トレーニング AYA 4	20:00-21:00 ゆったり アロマヨガ mikalino 1~1.5	19:45-20:45 アンチエイジン グヨガ mina 1~2	19:45-20:45 美活ヨガ mikalino 2~3	19:45-20:45 アロマ 心身回復ヨガ Azusa 1~2	19:45-20:45 ビューティー デトックス mikalino 2~3	19:45-20:45 Beauty ヨガピラティス Ayako 1~3	19:45-20:45 究極のリラックス アロマ Maho 0.5					
21:00															
22:00															

※別記※隔週でレベルが異なります※

※月曜11:00~「アナトミック骨盤ヨガ」

■第1・3・5週目は強度2~3

■第2・4週目は強度3~4

※日曜16:00~「アシュタンガ」

■第1・3・5週目は75分レッスン強度2~3

■第2・4週目は90分レッスン強度3~5

※青線より上のレッスンは、1営業日前までにご連絡がない場合キャンセル料が発生します。(メールや留守番電話でのキャンセルはお承り致していません。)