

2019年 1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						7:30-8:15 朝のリラックスアロマ Maho 0.5~1		8:00-9:00 morning stretch ゆう 0.5~1		8:00-9:00 岩盤浴					
09:00		9:00-10:00 美尻リハ身体メイク PILATES KYOKO 2~4		8:30-9:30 朝のアロマ ×ローラーほぐし! SHIHOKO 0.5		8:30-9:30 ローラーを使って Warm Up Stretch Natsuko 1~2		9:00-10:00 自力整体ヨガ かずら 1~2		8:30-9:30 目覚めの フロアヨガ Avako 2	8:30-9:30 Aroma×Herb tea Yoga SHIHOKO 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 ビューティ 骨盤ヨガ 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 Kvoko 3~4	10:00-11:00 体幹インナー ビューティ Avako 2~4	10:00-11:15 モーニングフロア ~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 ~ballerfit~ 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 フロア hiromi 3~4	11:15-12:15 美的計画 ボディメイク JACKY 3~4	11:45-13:00 スローフロア ~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 Kvoko 3~4	11:00-12:00 心身すっきり ゆったりヨガ asuka 1~2	11:00-12:00 心身すっきり ゆったりヨガ asuka 1~2	11:00-12:00 ピラティス アドバンス hana 3	11:30-12:45 リラクspf フロア kavo 1~2	11:30-12:30 エッジレスカーガ i- bodymake chii 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										10:45-12:00 エナジーヨガ Minako 3 ※開催日注意					
13:00	12:30-13:30 バーレッスン &フロアバレエ SAYA 3	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 デトックスフロア YURIKA 2~3	13:30-14:30 体幹&コア ピラティス YUN 3~4	13:30-14:30 体幹&コア ピラティス YUN 3~4	12:30-13:30 ナツトレ Hip making Natsuko 3~4	13:00-14:15 アライメントフロア &リストラティブ akiko 1~3	12:45-13:45 エナジー フロアヨガ LUNA 2~3	13:00-14:00 ビューティー デトックス mikalino 2~3	13:00-14:00 ビューティー デトックス mikalino 2~3	
14:00		14:00-15:00 美body make Motoco 2~4	14:00-15:15 陰陽ヨガ kavo 2	14:00-15:00 BT workout RIGO 4~5			14:30-15:30 カラダココロ メンテナンスヨガ mikalino 1~2	14:45-15:45 ローラーで 脂肪燃焼Yoga YUKA 1~2	14:45-15:45 ローラーで 脂肪燃焼Yoga YUKA 1~2	14:00-15:00 ビューティ 骨盤ヨガ ありこ 1~2	14:30-15:15 ステップEX Motoco 5	14:30-15:15 ステップEX Motoco 5	14:30-15:30 しなやか 美ラインづくり AKI 2~3	14:30-15:30 しなやか 美ラインづくり AKI 2~3	
15:00		15:30-16:30 ボディカUPの trainingレシビ AYA 4		15:30-16:30 ボディコンディ ショニング kavo 1~2			15:00-16:00 バレエフィットネス ~ballerfit~ ゆう 1~2	16:00-17:00 ヘルシーヨガ Avako 1~2	16:00-17:00 ヘルシーヨガ Avako 1~2	15:15-16:00 ステップEX Motoco 5 ※開催日注意	NEW!! 16:00-17:15 ハートオープン ♡ヨガ ユカ 2~3	16:00-17:00 moving meditation ava 2~3	16:00-17:30 アシュタンガ ※別記参照 [75分or90分~] naomi 2~3 3~5	16:00-17:00 CHISATO'S WORKOUT chisato 1~3	16:00-17:00 CHISATO'S WORKOUT chisato 1~3
16:00															
17:00										17:00-18:00 痩せ体質♡体幹 トレーニング AYA 4	17:00-18:00 デトックスヨガ MAMI 2~3				
18:00															
19:00	19:00-20:15 骨盤調整ヨガ mina 1~2	19:00-20:00 シェイプアップ ヨガ asuka 2~3	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 二の腕・背中美人 ヨガ ありこ 1~2	18:30-19:30 flow&relax yoga ありこ 2	18:30-19:30 リセット ボディ メンテナンスヨガ kavo 1~2	18:30-19:30 リセット フロアヨガ asuka NEW!! 2~3	18:30-19:15 Body up workout chii 4					
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♡体幹 トレーニング AYA 4	20:00-21:00 癒しのヨーガ mikalino 1~1.5	20:00-21:00 ハタフロア ヨガ mina 2~3	19:45-20:45 アロマキャンドル ヨガ ~mellow night~ mikalino 1~2	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 night ピラティス Avako 1~3	19:45-20:45 究極のリラククス 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

※開催日注意※

※金曜10:45~「エナジーヨガ」4・11・18日開催

※金曜15:15~「ステップEX」11・18・25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 2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						7:30-8:15 朝のリラックス7PM Maho 0.5~1		8:00-9:00 morning stretch ゆう 0.5~1		8:00-9:00 岩盤浴				
09:00		9:00-10:00 美尻のbodymake PILATES KYOKO 2~4		8:30-9:30 朝のアロマ ×ローラーほぐし! SHIHOKO 0.5		8:30-9:30 ローラーを使って Warm Up Stretch Natsuko 1~2		9:00-10:00 自力整体ヨガ かずう 1~2		9:00-10:00 リフレッシュ チャージ Hina 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 SHIHOKO 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		9:30-10:30 リフレッシュヨガ withアロマ mikalino 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	10:00-11:00 体幹インナー ビューティ Ayako 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		11:30-12:30 Motoco Boot Camp Motoco 3~5		11:00-12:00 心身すっきり ゆったりヨガ asuka 1~2		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 イギリスカギー bodymake 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 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		12:30-13:30 ナツトレ Hip making Natsuko 3~4	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	12:45-13:45 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 パーレッシン &フロアバレエ SAYA 3	12:30-13:30 デトックスヨ ガ Yuu 2~3												
14:00	NEW!! 14:00-15:00 アロマセルフ トリートメント 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 BT workout RICO 4~5		14:30-15:30 カラダココロ メンテナンスヨ ガ mikalino 1~2		13:30-14:30 7PM ライ しなやかな身体 hana 1~2		14:00-15:00 Aroma Relax Yoga ありこ 2	14:00-15:00 akiko 1~3	14:30-15:15 ステップEX Motoco 5	14:30-15:30 しなやか 美ライント AKI 2~3	
15:00														
16:00		15:30-16:30 ボディカUPの trainingレシ ピ AYA 4		15:30-16:30 ボディコンディ ショニング kayo 1~2				14:45-15:45 ローラーで 脂肪燃焼Yoga YUKA 1~2		15:15-16:00 ステップEX Motoco 5	16:00-17:15 ハートオープン ♡ヨガ ユカ 2~3	16:00-17:00 moving meditation ava 2~3	16:00-17:30 アシュタंगा ※別記参照 [75分or90分~] naomi 2~3 3~5	16:00-17:00 CHISATO'S WORKOUT chisato 1~3
17:00														
18:00														
19:00	19:00-20:15 骨盤調整ヨ ガ mina 1~2	19:00-20:00 シェイプアップ ヨガ asuka 2~3	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 二の腕・背中美人 ヨガ 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	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 リラクセスフロ ー ヨガ MAMI 1~3	17:30-18:30 ヘルシーボ ディ メークヨ ガ ayumi 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 癒しのヨー ガ mikalino 1~1.5	20:00-21:00 ハタフロ ー ヨガ mina 2~3	19:45-20:45 アロマキャンドル ヨガ ~mellow night~ mikalino 1~2	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 night 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				
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~「アシュタंगा」

■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。)