

2018年10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						NEW!! 7:30-8:15 朝のリラックス70分 Maho 0.5~1								
09:00		9:00-10:00 美body'アビス Avaka 2		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	9:00-10:00 Morningヘルシー ワークアウト kotoko 2~3	8:30-9:30 目覚めの フローヨガ Avako 2	8:30-9:30 Morning Aroma Yoga SHIHOKO 0.5~1	8:30-9:30 HAPPY SUNDAY YOGA mikalino 1~2	
10:00				10:00-11:00 みよんみ ボディメイク みよんみ 4~5	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			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 モーニングフロー ~初めての テンセグリティ~ mikalino 1~2	10:00-11:00 パレエフィットネス ~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 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 エナジーヨガ Minako 3	11:00-12:00 はじめての ピラティス hana 1~2	11:30-12:45 リラクspf フロー kayo 1~2	11:30-12:30 美肌ヨガ akiko 2	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 フローシェイプア ップ~脂肪燃焼~ 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 &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	12:45-13:45 クラシック パレエ SAYA 2~4		14:00-15:15 陰陽ヨガ kayo 2	14:00-15:00 BT workout RICO 4~5		13:30-14:30 美肌ヨガ akiko 2	14:30-15:30 カラダココロ メンテナンスヨガ mikalino 2~3	14:30-15:30 アロマ リフレッシュヨガ YUKA 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 3~5	14:30-15:30 ウォーキング yoga MIDORI 3	14:30-15:30 コアフォーカス ヨガ MARI 2~3	
14:00		14:00-15:00 美body make Motoco 2~4		15:30-16:30 ボディコンディ ショニング kayo 1~2		15:00-16:00 パレエフィットネス ~ballefit~ ゆう 1~2		16:00-17:00 ヘルシーヨガ Avako 1~2		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 1~2	16:00-17:15 ボディ クレンジングヨガ kayo 1~3	16:00-17:00 moving meditation ava 2~3	16:00-17:00 マインドフルネス ヨガ kotoko 1~2
15:00		15:30-16:30 ボディカUPの trainingレシビ AYA 4				17:00-18:00 呼吸で燃焼ヨガ Azusa, U 1~2								
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 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	19:00-20:00 パールテール ~ballefit~ ゆう 2~4	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 Body up workout chij 4				
20:00	20:30-21:30 疲労回復ヨガ vasuko 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	20:15-21:15 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 ヨガ mikalino 2~3	19:45-20:45 シェイプアップ ヨガ Azusa, U 2~3	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。(メールでのキャンセルはお承り致してしておりません。)

2018年 11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70分 Maho 0.5~1		NEW!! 8:00-9:00 morning stretch ゆう 0.5~1		NEW!! 8:00-9:00 岩盤浴				
09:00		NEW!! 9:00-10:00 美尻ハニbodyメイ 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	NEW!! 9:30-10:30 デトックスフロー YURIKA 1~2	8:30-9:30 目覚めの フローヨガ Avako 2	8:30-9:30 Morning Aroma Yoga SHIHOKO 0.5~1	8:30-9:30 HAPPY SUNDAY YOGA mikalino 1~2	
10:00			NEW!! 10:00-11:00 代謝up PILATES KYOKO		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			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 モーニングフロー ~初めての テンセグリティ~ mikalino 1~2	10:00-11:00 パレエフィットネス ~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	11:00-12:15 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	10:45-12:00 エナジーヨガ Minako 3	11:00-12:00 はじめての ピラティス hana 1~2	11:30-12:45 リラックス フロー kayo 1~2	11:30-12:30 エｲｽｶｰが 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	NEW!! 12:30-13:30 バーレッスン &フロアパレエ SAYA 2~4	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				12:30-13:30 有酸素 シェイプアップEX RENA 3			13:00-14:15 アライメントフロ &リストラティブ akiko 1~3	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	13:00-14:00 ビューティー デトックス mikalino 2~3
13:00					akiko 3~4									
14:00		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		13:30-14:30 美肌ヨガ akiko 2	14:30-15:30 カラダココロ メンテナンスヨガ mikalino 2~3	14:30-15:30 アロマ リフレッシュヨガ YUKA 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 3~5		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 trainingレシビ AYA 4		15:30-16:30 ボディコンディ ショニング kayo 1~2		15:00-16:00 パレエフィットネス ~ballefit~ ゆう 1~2		16:00-17:00 ヘルシーヨガ Avako 1~2		強度変更!! 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	16:00-17:00 moving meditation ava 2~3	16:00-17:00 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
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 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	19:00-20:00 パールテール ~ballefit~ ゆう 2~4	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	18:30-19:30 Body up workout chii 4				
20:00	20:30-21:30 疲労回復ヨガ vasuko 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	20:15-21:15 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 シェイプアップ ヨガ Azusa, U 2~3	19:45-20:45 究極のリラックス アロマ Maho 0.5				
21:00														
22:00														

※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しておりません。)

※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