

	月 ホット	火 ホット	水 ホット	木 ホット	金	土 ホット	日 ホット	
7:00		7:30~8:00 【朝活】ベーシックヨガ 【36℃】Risa	7:30~8:00 【朝活】リラックスヨガ 【38℃】夏樹					7:00
8:00						8:00~8:45 【朝活】 リラックスヨガ 【38℃】加藤つかさ		8:00
9:00						9:00~9:45 【朝活】 コンディショニングヨガ 【38℃】Chihiro		9:00
10:00		10:00~11:00 ★ パワー ヨガ 【38℃】夏樹						10:00
11:00	11:00~12:00 ♥ シェイプ ヨガ 【36℃】伊野 佳美		11:00~11:45 ♥ パワー ヨガ 【36℃】Risa	11:00~12:00 ★ デトックス ヨガ 【36℃】Saori		11:00~11:45 ★ シェイプ ヨガ 【36℃】夏樹	11:00~11:45 ♥ コンディショニング ヨガ 【38℃】後藤 玲奈	11:00
12:00								12:00
13:00		13:00~13:45 ♥ シェイプ ヨガ 【36℃】加藤 つかさ				13:00~13:45 ♥ パワー ヨガ 【38℃】Ayumi	13:00~13:45 ★ シェイプ ヨガ 【36℃】ai	13:00
14:00	14:00~14:45 ★ リラックス ヨガ 【38℃】夏樹		14:00~15:00 ♥ デトックス ヨガ 【38℃】AYA					14:00
15:00		15:00~16:00 ★ ベーシック ヨガ 【36℃】Yukari				15:00~15:45 ★ ベーシック ヨガ 【36℃】Risa		15:00
16:00							16:30~17:15 ♥ リラックス ヨガ 【36℃】Saori	16:00
17:00								17:00
18:00						18:00~18:45 ♥ シェイプ ヨガ 【36℃】後藤 玲奈		18:00
19:00	19:00~19:45 ★ コンディショニング ヨガ 【38℃】MAIKO	19:00~19:45 ♥ シェイプ ヨガ 【36℃】Hiromi	19:00~19:45 ★ シェイプ ヨガ 【36℃】Yukari	19:00~19:45 ♥ シェイプヨガ 【38℃】加藤つかさ				19:00
20:00		20:30~21:15 ★ デトックス ヨガ 【36℃】Risa	20:30~21:30 ♥ コンディショニング ヨガ 【36℃】Rie			【パーソナルヨガ】 スケジュール以外の 空き時間において、 マンツーマン指導も 受け付けております。 ご希望の方は 各インストラクターに お問い合わせください。	【コラーゲンクラス】 隔月でマークの 付いた月は、 ピンクライトをレッス ン内で点灯致します。 ★ : 奇数月 ♥ : 偶数月	20:00
21:00	21:00~21:45 ♥ リラックス ヨガ 【36℃】加藤つかさ							21:00

- マスク等口の覆えるものの着用(マウスガード不可)のご協力をお願い致します
- 祝祭日は、17時までのレッスンのみの実施となります
- お盆、年末年始は、休講とさせていただきます
- その他諸事情により、休講とさせて頂く場合もございます

※ホットヨガはレッスン開始後の途中入場はご遠慮ください。