

1月 Lesson Program

レッスンプログラム

ウォームクラス (30℃前後)
 セミホットクラス (～34℃)
 🔥 燃焼しやすいクラス
 ホットクラス (34℃～38℃)
 LESMILLS (温度は枠下の色をご参照ください)。



	月	火	水	木	金	土	日
9:00							
9:30	9:30～10:30 ★★ 朝の太陽礼拝 SAKI	9:30～10:30 ★★ リンパヨガ HIROKO	9:30～10:30 ★★ 代謝アップヨガ MARIYA	9:30～10:30 ★★ 心と体を満たす経絡ヨガ AZUSA	9:30～10:30 ★★ 目覚めのゆるフローヨガ AKO	9:30～10:30 ★★ モーニングヨガ HIROKO	9:30～10:30 ★★ 朝ヨガ MAI
10:00							
10:30	消毒・清掃	消毒・清掃	消毒・清掃	消毒・清掃	消毒・清掃	消毒・清掃	消毒・清掃
11:00	11:00～12:00 ★～★★ ベーシックヨガ SAKI	11:00～12:00 ★★ 心と身体のリセットヨガ ゆきこ	11:00～12:00 ★★ ビューティーピラティス CHIKA	11:00～12:00 ★★ Core Functional Yoga ゆきこ	11:00～12:00 ★★ 脂肪燃焼ヨガ MIKI	11:00～12:00 ★★★ パワーヨガ HIROKO	11:00～12:00 ★★ 燃焼ピラティス MOMONA
11:30							
12:00					消毒・清掃	消毒・清掃	消毒・清掃
12:30	消毒・清掃	消毒・清掃	消毒・清掃	消毒・清掃	12:30～13:30 ★★ リフレッシュヨガ NAOKO	12:30～13:15 ★★ アロマヨガ SEIRA	12:30～13:15 ★★ リフレクソロジーヨガ MOMONA
13:00	13:00～14:00 ★★ リフレッシュフローヨガ SATOMI	13:00～14:00 ★★ 美腸ヨガ AZUSA	13:30～14:30 ★★ 肩こり解消ヨガ SAKI	13:00～14:00 ★★ SHIN美 玲奈	消毒・清掃	消毒・清掃	消毒・清掃
13:30							
14:00					14:00～15:00 ★ ヒップアップヨガ KAORI	13:45～14:45 ★★★ ボディメイキングヨガ SEIRA	13:45～14:30 ★★ フローヨガ MIKI
14:30	消毒・清掃	消毒・清掃	消毒・清掃	消毒・清掃			消毒・清掃
15:00					消毒・清掃	消毒・清掃	15:00～16:00 ★ アロマリラックスヨガ MIKI
15:30						15:30～16:30 ★ 初めてのピラティス MOMONA	
16:00						消毒・清掃	
16:30							
17:00						17:00～18:00 ★★ ボディコンディショニングヨガ AKO	
17:30							
18:00							
18:30	18:30～19:30 ★★ お腹すっきりヨガ MAI	19:00～20:00 ★★ リンパデトックスヨガ ASAMI	18:30～19:30 ★ アロマリンパヨガ MIKI	19:00～19:45 ★ SHIN癒 玲奈	18:30～19:30 ★★ フローヨガ FUKUKO		
19:00							
19:30	消毒・清掃	消毒・清掃	消毒・清掃	消毒・清掃	消毒・清掃		
20:00							
20:30	LESMILLS 20:15～21:15 ★★★ BODYBALANCE60 綾乃	20:30～21:30 ★ リラクゼーションアロマヨガ AYAKA	20:15～21:15 ★★★ Core Functional Yoga 綾乃	20:30～21:30 ★～★★ アロマリフレッシュヨガ HIRO	LESMILLS 20:15～21:00 ★★ BODYBALANCE45 玲奈		
21:00							
21:30							
22:00							


 各クラス定員
 20名