

	月	火	水	木	金	土	日
9:00	定員数: 20名	定員数: 20名	定員数: 20名	定員数: 20名		定員数: 20名	定員数: 20名
10:00	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 ★★ モーニングヨガ HIROKO	9:30～10:30 ★★ 朝ヨガ MAI
11:00	定員数: 20名 11:00～12:00 ★★ ベーシックヨガ SAKI	定員数: 20名 11:00～12:00 ★★ 心と身体のリセットヨガ ゆきこ	定員数: 20名 11:00～12:00 ★★ ビューティーピラティス CHIKA	JOYFITSTYLE 定員数: 20名 11:00～12:00 ★★ Core Functional Yoga ゆきこ		LESMILLS 定員数: 20名 NEW 11:00～12:00 ★★★★★ BODY BALANCE 玲奈	定員数: 20名 11:00～12:00 ★★ 燃焼ピラティス MOMONA
12:00							
13:00	定員数: 20名 13:00～14:00 ★★ リフレッシュフローヨガ SATOMI	定員数: 20名 13:00～14:00 ★★ 美腸ヨガ AZUSA	定員数: 20名 13:30～14:30 ★★ 肩こり解消ヨガ SAKI			定員数: 20名 12:30～13:15 ★★ 初めてのピラティス MOMONA CHANGE	
14:00				NEW 定員数: 12名 14:30～15:30 ★ 股関節柔軟アップヨガ MIKI		定員数: 20名 13:45～14:45 ★★★★★ デトックススリム SEIRA	定員数: 20名 13:45～14:30 ★★ フローヨガ MIKI
15:00							定員数: 20名 15:00～16:00 ★ アロマリラックスヨガ MIKI
16:00							
17:00						定員数: 20名 17:00～18:00 ★★ ボディコンディショニングヨガ AKO	NEW 定員数: 20名 16:30～17:30 ★★ 体幹ヨガ FUKUKO
18:00							
19:00	定員数: 20名 18:30～19:30 ★★ お腹すっきりヨガ MAI	定員数: 20名 19:00～20:00 ★★ リンパデトックスヨガ ASAMI	NEW 定員数: 20名 18:30～19:30 ★★★★★ パワーヨガ MIKI	NEW 定員数: 20名 19:00～20:00 ★★ ヨガベーシック FUMIKA			
20:00	LESMILLS 定員数: 20名 20:15～21:15 ★★★★★ BODY BALANCE 玲奈 CHANGE	定員数: 20名 20:30～21:30 ★ リラクゼーションアロマヨガ ASAMI CHANGE	JOYFITSTYLE 定員数: 20名 20:15～21:00 ★ SHIN癒・美 玲奈 CHANGE	定員数: 20名 20:30～21:30 ★★ アロマリフレッシュヨガ HIRO			
21:00							
22:00							
23:00							

休講日

# レッスンスケジュール・パーツ

ここにある各パーツをコピーペーストして、2・3 ページ目のスケジュールフォーマットに貼り付けてください。

レッスン土台カラーパーツ ※各パーツはサイズをフォーマットに合わせてありますので、サイズ変更をしないでください。

※各パーツをコピーして使用してください。

	ヒートクラス 38℃～39℃	ホットクラス 36℃～38℃	ゆるホットクラス 30℃～33℃	ソフトクラス 床暖28℃
レッスン時間：1時間	定員数: 名	定員数: 名	定員数: 名	定員数: 名
レッスン時間：45分	定員数: 名	定員数: 名	定員数: 名	定員数: 名
レッスン時間：30分	定員数: 名	定員数: 名	定員数: 名	定員数: 名

オススメ表示アイコンパーツ

※各パーツをコピーして使用してください。

<b>JOYFITSTYLE</b>	→ JOYFIT オリジナルプログラム
<b>LES MILLS</b>	→ レズミルズプログラム
<b>CHANGE</b>	→ この時間のレッスン内容が変更
<b>NEW</b>	→ 新しいレッスン
<b>強度 UP</b>	→ 今日よりパワーアップ
<b>初心者マーク</b>	→ 初心者でも参加しやすいレッスン
<b>¥</b>	→ 有料レッスン

レッスン内容表記テキストパーツ ※各パーツはサイズをフォーマットに合わせてありますので、サイズ変更やフォント変更をしないでください。

## ゆるホットクラス用

表示時間	レッスン名称
9:30～10:30	9:00～10:00 むくみ解消すっきりヨガ
10:30～11:30	10:00～11:00 むくみ解消すっきりヨガ
11:30～12:30	11:00～12:00 むくみ解消すっきりヨガ
12:30～13:30	12:00～13:00 ※レッスン名称は、コピーしてから入力修正をしてください。
13:30～14:30	13:00～14:00
14:30～15:30	14:00～15:00
15:30～16:30	15:00～16:00
16:30～17:30	16:00～17:00
17:30～18:30	17:00～18:00
18:30～19:30	18:00～19:00
19:30～20:30	19:00～20:00
20:30～21:30	20:00～21:00
	21:00～22:00
インストラクター名	
	Aya
	Aya
	Aya
19:30～20:30	19:00～20:00 ※インストラクター名も、コピーしてから入力修正をしてください。

※その他の時間帯が必要な場合は、上記のパーツをコピーして時間変更入力して使用してください。

## ヒート、ホット、ソフトクラス用

表示時間	レッスン名称
9:30～10:30	9:00～10:00 むくみ解消すっきりヨガ
10:30～11:30	10:00～11:00 むくみ解消すっきりヨガ
11:30～12:30	11:00～12:00 むくみ解消すっきりヨガ
12:30～13:30	12:00～13:00 ※レッスン名称は、コピーしてから入力修正をしてください。
13:30～14:30	13:00～14:00
14:30～15:30	14:00～15:00
15:30～16:30	15:00～16:00
16:30～17:30	16:00～17:00
17:30～18:30	17:00～18:00
18:30～19:30	18:00～19:00
19:30～20:30	19:00～20:00
20:30～21:30	20:00～21:00
	21:00～22:00
インストラクター名	
	Aya
	Aya
	Aya
19:30～20:30	19:00～20:00 ※インストラクター名も、コピーしてから入力修正をしてください。

※その他の時間帯が必要な場合は、上記のパーツをコピーして時間変更入力して使用してください。

## 定員数：強度 全共通

定員数
8 12 14
10 15 20

※定員数は、コピーしてから入力修正をしてください。