

全部のレッスンに自由に参加できます。

時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00	JOYFITSTYLE 定員数: 20名 9:30~10:30 ★ SHIN癒・美 玲奈	定員数: 20名 9:30~10:30 ★★ 目覚めのヨガ HIROKO	定員数: 20名 9:30~10:30 ★★ 骨盤調整ヨガ AZUSA	定員数: 20名 9:30~10:30 ★ ルーシーダットン AZUSA	休 講 日	定員数: 20名 9:30~10:30 ★★ モーニングヨガ HIROKO	定員数: 20名 9:30~10:30 ★★ 朝ヨガ MAI
10:00	定員数: 20名 11:00~12:00 ★ UNIVERSALYOGA EARTH 玲奈	定員数: 20名 11:00~12:00 ★★ やさしいパワーヨガ HIROKO	定員数: 20名 11:00~12:00 ★ ホットストレッチヨガ HINAKO	NEW 定員数: 20名 11:00~12:00 ★★ 骨格ボディメイクヨガ AYA		LES Mills 定員数: 20名 11:00~11:45 ★★ BODY BALANCE45 裕美	NEW 定員数: 20名 11:00~12:00 ★★ 全身リフレッシュヨガ SAKI
11:00	定員数: 20名 13:00~14:00 ★★ アロマヨガ SATOMI		定員数: 20名 13:00~14:00 ★★ 背中シェイプヨガ MIKI	NEW 定員数: 20名 12:30~13:30 ヒーリングタイム		定員数: 20名 12:15~13:15 ★★ フローヨガ FUKUKO	
12:00				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 ★★ リラクソスヨガ SEIRA	定員数: 20名 14:30~15:30 ★ アロマリラクソスヨガ MIKI
13:00						定員数: 20名 15:15~16:15 ★★ ボディコンディショニングヨガ AKO	定員数: 20名 16:00~17:00 ★★ 体幹ヨガ FUKUKO
14:00							
15:00							
16:00							
17:00							
18:00	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 ★★ アライメントヨガ ASAMI	定員数: 20名 18:30~19:30 ★★ 全身ストレッチヨガ MIKI	定員数: 20名 19:00~20:00 ★★ ヨガベーシック FUMIKA			
19:00	定員数: 20名 20:15~21:15 ★★ パワー&リラクソスヨガ AYAKA	定員数: 20名 20:30~21:30 ★ 骨盤調整ヨガ ASAMI	LES Mills 定員数: 20名 20:15~21:15 ★★ BODY BALANCE60 玲奈	定員数: 20名 20:30~21:30 ★ おやすみ前のアロマヨガ HIRO			
20:00							
21:00							
22:00							
23:00							

**今月のおすすめレッスン**  
**【全身リフレッシュヨガ】**  
 強度：☆☆  
 温度：ホットクラス

前半はストレッチ、後半は呼吸を意識しながらアクティブに動いていきます。