

月	火	水	木	金	土	日
4/22	4/23	4/24	4/25	4/26	4/27	4/28
	9:00 - 10:00 アーユルヴェーディックヨガ	10:30 - 11:30 巡りヨガ	10:30 - 11:30	11:30 - 12:30	9:30 - 10:30 ★朝ヨガ	10:15 - 11:15 ★美姿勢ピラティス
13:00 - 14:00 ★ヨガベーシック	11:00 - 12:00 美・シルエット・コアトレ	11:50 - 12:20 サーキットトレーニング	★上向き美尻ヨガ	プティヨガ		14:00 - 15:00
14:15 - 15:00 ★アロマストレッチヨガ			13:30 - 14:30 Elastiband® ピラティス	13:30 - 14:30 ZUMBA GOLD	15:00 - 16:00 ★ヨガベーシック	★燃焼ダイエットヨガ
	19:30 - 20:30 ★エクササイズヨガ	19:30 - 20:30 シンプルヨガ	19:30 - 20:30 ★燃焼ダイエットヨガ			16:00 - 16:30 サーキットトレーニング
月	火	水	木	金	土	日
4/29	4/30	5/1	5/2	5/3	5/4	5/5
10:00 - 11:00 太陽礼拝	9:00 - 10:00 アーユルヴェーディックヨガ	10:30 - 11:30 気持ちよく動くアロマヨガ	10:30 - 11:30	11:30 - 12:30	9:30 - 10:30 ★朝ヨガ	10:15 - 11:15 ★美姿勢ピラティス
13:00 - 14:00 ★背中美人yoga	11:00 - 12:00 美・シルエット・コアトレ	11:50 - 12:20 サーキットトレーニング	はじめてのパワーヨガ	プティヨガ		14:00 - 15:00
15:00 - 16:00 肩こりスッキリヨガ			13:30 - 14:30 Elastiband® ピラティス	13:30 - 14:30 ZUMBA GOLD	15:00 - 16:00 ★ヨガベーシック	★燃焼ダイエットヨガ
	19:30 - 20:30 ★エクササイズヨガ	19:30 - 20:30 シンプルヨガ	19:30 - 20:30 ★燃焼ダイエットヨガ			16:00 - 16:30 サーキットトレーニング

スタジオプログラムを受講される際は、タオル、飲み物をご持参ください。

★はホットプログラムになります。

ホットプログラムにご参加の場合はヨガマットの上にバスタオルを敷いていただきますようお願いいたします。

レッスン開始30分前にフロントにて整理券配布、レッスン開始10分前より入室できます。開始時刻を過ぎると入室できません。**定員は10名様まで。**

**レッスン中、スマートフォン、携帯電話の操作、通話をご遠慮ください。**

※ご利用は年齢満18歳以上の方が対象でございます。