

月	火	水	木	金	土	日
5/6	5/7	5/8	5/9	5/10	5/11	5/12
10:30 - 11:30 ファットバーナー	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 フロービューティー ヨガ	11:30 - 12:30 プティヨガ	9:30 - 10:30 ★朝ヨガ	10:15 - 11:15 ★美姿勢ピラティス
13:30 - 14:30 ★骨盤調整ヨガ	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	13:30 - 14:30 美・シルエット・コアトレ	13:30 - 14:30 ZUMBA GOLD	15:00 - 16:00 ★ヨガベーシック	14:00 - 15:00 ★燃焼ダイエットヨガ
15:30 - 16:30 ★Beauty Yoga	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
5/13	5/14	5/15	5/16	5/17	5/18	5/19
	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 プティヨガ	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	はじめてのパワーヨガ 13:30 - 14:30 美・シルエット・コアトレ	13:30 - 14:30 美・シルエット・コアトレ	15:00 - 16:00 ★ヨガベーシック	14:00 - 15:00 ★燃焼ダイエットヨガ
14:15 - 15:00 ★アロマストレッチヨガ	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。