SCHEDULE

2018/5/1〜5/30

	月		火		水		木		金		土		日	
	0 1 studio	0 2studio	0 1 studio	0 2studio	0 1 studio	0 2studio	0 1 studio	0 2studio	0 1 studio	0 2studio	0 1 studio	0 2studio	0 1 studio	0 2studio
7：00〜			朝ヨガ（30分） (1.8.22.29日のみ)						朝ヨガ（30分）					
8：00〜														
9：00〜				リラックス ★ 9：00〜		ストレッチヨガ （上半身）★ 9：00〜		ハタ・ヨガ ★★★ 9:00〜		ヒーリング ★ 9：00〜	美眼ヨガ★★ 9：30〜	ストレッチヨガ （下半身）★ 9：00〜	ハタ・ヨガ ★★ 9:30〜	ストレッチヨガ （上半身）★ 9：00〜
10：00〜			自分に優しいヨガ ★★ 10：30〜		ハタ・ヨガ ★★★ 10：30〜		ストレッチヨガ （下半身）★ 10：30〜		ストレッチヨガ （下半身)★★★ 10：30〜			ヒーリング ★ 10：30〜		筋力UP ★★★★★ 10：30〜
11：00〜											筋力UP(フロー) ★★★★★ 11：00〜		姿勢ヨガ(男性限定) (20日のみ) ハタ・ヨガ★★★ (13.27日のみ)	
12：00〜				ハタ・ヨガ ★★★ 12：30〜		月ヨガ（女性限定）　★★ 12：30〜		ハタ・ヨガ ★★ 12：30〜		月ヨガ（女性限定）　★★ 12：30〜	イベント（８０分） (12.19.26日のみ)		ハタ・ヨガ ★ 12：30〜	リンパ（80分） (27日のみ) ピラティス講座(80 (13.20日のみ)
13：00〜														
14：00〜	ヒーリング ★ 14：00〜		ハタ・ヨガ ★★ 14：00〜		ピラティス ★★★ 14：00〜		ストレッチヨガ (上半身)★ 14：00〜					リラックス ★ 14：30〜		動く瞑想 ★★★★★ 14：30〜
15：00〜		ハタ・ヨガ ★★★ 15：00〜									ハタ・ヨガ ★★★★★ 15：00〜		ヒーリング ★ 15：00〜	
16：00〜	美眼ヨガ★★ (14.28日のみ) 美骨盤★★★★ (7.21日のみ)		筋力ＵＰ★★★ (8.22日のみ) ヒーリング★ (1..15.29日のみ)		ストレッチ（上半身） ★★★ 16：30〜		リラックス ★ 16：30〜			ヒーリング ★ 16：30〜		ハタ・ヨガ ★★ 16：30〜		ピラティス 16：30〜
17：00〜											ナイトヨガ ★ 17：00〜		リラックス ★ 17：00〜	
18：00〜	ハタ・ヨガ ★★★★ 18：30〜		ストレッチ（下半 ★★★（1.15.29日のみ）		ハタ・ヨガ ★ 18：30〜		ハタ・ヨガ ★★ 18：30〜		ハタ・ヨガ ★ 18：30〜					
19：00〜	ピラティス ★★★ 19：00〜		リラックス★ (8.22日のみ)	ハタ・ヨガ ★★ 19：00〜		筋力UP ★★★★★ 19：00〜		ピラティス（45分） ★★★★★ 19：00〜19：45		180度開脚ヨガ 19:00〜				
20：00〜	ハタ・ヨガ ★ 20：00〜	リラックス ★ 20:20〜21:20	筋力ＵＰ(フロー) ★★★★★ 20：00〜	ヒーリング★ 20:20〜21:20	ストレッチ(上半身)　★ 20：00〜	月ヨガ（女性限定）　★★ 20：20〜21：20	美骨盤(女性限定) ★★★ 20：00〜	リラックス ★ 20:20〜21:20	むくみケア★★ 20：00〜	ストレッチヨガ （下半身）★ 20：20〜21：20				
21：00〜														