

SCHEDULE

2018/6/1~6/30

	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~	オープン時間は 13:30となります。															
8:00~																
9:00~					リラックス ★ 9:00~		ストレッチヨガ (上半身)★★★ 9:00~		ストレッチヨガ (上半身)★ 9:00~		ヒーリング ★ 9:00~		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~		ストレッチヨガ (下半身)★ 10:30~		ハタ・ヨガ ★★★ 10:30~		ストレッチヨガ (下半身)★★★ 10:30~		美眼ヨガ★★★ 9:30~		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) (17日のみ) ハタ・ヨガ★★★ (10,24日のみ)	
12:00~						月ヨガ (女性限定)★★ 12:30~		ハタ・ヨガ ★★ 12:30~		ハタ・ヨガ ★★★ 12:30~		月ヨガ (女性限定)★★ 12:30~			ハタ・ヨガ ★ 12:30~	ピラティス講座(80分) 1500円 HONAMI & DAISUKE
13:00~										イベント(80分)						
14:00~	ヒーリング ★ 14:00~		ハタ・ヨガ ★★ 14:00~		ストレッチヨガ (上半身)★ 14:00~		ピラティス ★★★★ 14:00~								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★★★ (11,25日のみ) 美骨盤★★★★ (4,18日のみ)		筋力UP★★★ (5,19日のみ)		リラックス ★ 16:30~		ストレッチ (上半身)★★★★ 16:30~			ヒーリング ★ 16:30~		ハタ・ヨガ ★★ 16:30~		ピラティス 16:30~		
17:00~			ヒーリング★ (12,26日のみ)								ナイトヨガ ★ 17:00~		ヒーリング ★ 17:00~			
18:00~	ハタ・ヨガ ★★★★ 18:30~		ストレッチ(下半) ★★★★(12,26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★ (5,19日のみ)		ハタ・ヨガ ★★ 19:00~		ピラティス(45分) ★★★★★ 19:00~19:45		筋力UP ★★★★★ 19:00~					180度開脚ヨガ 19:00~		
20:00~	ハタ・ヨガ ★ 20:00~	月ヨガ (女性限定)★★ 20:20~21:20	筋力UP(フロー) ★★★★★ 20:00~		ストレッチ (上半身)★ 20:00~		リラックス ★ 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~																

♡ ...心に効くレッスン
 ♡ ...体のメンテナンス
 ♡ ...柔軟性UP
 ♡ ...筋力アップ

※イベントレッスンはレッスンごとに金額が異なります(ピラティス講座のみ1,500円)
 【イベントレッスン】2日二の腕シェイプヨガ/9日ストレッチ全身/16日リンパヨガ/23日リズムフロー/30日リンパヨガ