

# SCHEDULE

2017/12/1～12/30

	月		火		水		木		金		土		日	
	O1studio	O2studio	O1studio	O2studio	O1studio	O2studio	O1studio	O2studio	O1studio	O2studio	O1studio	O2studio	O1studio	O2studio
7:00～								朝ヨガ★(30分) 7:30～						
8:00～														
9:00～	朝ヨガ 9:00～			リラックス 9:00～	ハタ(前屈) 9:00～			ベーシックB 9:00～		ヒーリング 9:00～		リラックスヨガ 9:00～		ベーシック 9:00～
10:00～											ハタ(前屈) 9:30～		ハタ(後屈) 9:30～	
11:00～		ヒーリング 10:30～	岩盤浴			ベーシックB (6.20日のみ) コアスロー (13.27日のみ) 10:30～	ハタ(前屈) 10:30～		ストレッチヨガ(下半身) (8.22日のみ) コアスロー (1.15.29日のみ) 10:30～		ヒーリング 11:00～	美眼 (2.16日のみ) 月ヨガ(女性限定) (9日のみ) 10:30～	姿勢ヨガ(男性限定) (3.10.17.24) 11:00～	動く瞑想 (3.17.23日のみ) エナジーチャージ (10.24.30日のみ) 10:30～
12:00～	ハタ(前屈) 12:30～ (NAOKI)													
13:00～				ベーシックB 12:30～	月ヨガ(女性限定) 12:30～			岩盤浴		ベーシック 12:30～	イベント(80分) 12:30～ (2.16日のみ)	リズムフロー 12:30～ (HONAMI) (9日のみ)	ベーシック (3.17.23日のみ) ハタ (10.24.30日のみ) 12:30～	
14:00～		月ヨガ(女性限定) (HONAMI)	美骨盤(女性限定) 14:00～			リラックス (6.20日のみ) ベーシックB (13.27日のみ) 14:00～	ストレッチ(上半身) 14:00～							イベント80分 (3.23.24日のみ) コアスロー (10.17.30日のみ) 14:30～
15:00～											スペシャル(70分) (2.16日のみ) スタンディング (9日のみ) 15:00～		ヒーリング 15:00～	
16:00～	ベーシックB 16:30～		コアスロー 16:30～			ハタ 16:30～	リラックス 16:30～			ヒーリング 16:30～		リラックス 16:30～	ベーシック (3.17.23日のみ) ハタ (10.24日のみ) 17:00～	スペシャル(70分) 16:30～
17:00～											ナイトヨガ 17:00～			
18:00～	ストレッチ(下半身) 18:30～ (NAOKI)		ベーシックB 18:30～ (KAZUKI)		美骨盤(女性限定) 18:30～ (ERI)		ベーシック 18:30～		ベーシックB 18:30～					
19:00～		むくみケア (4.11.18日のみ) キャンドルヨガ (25日のみ) (HONAMI)		リラックス 19:00～		コアシェイプ(60分) 19:00～ (YUKIE)		180度開脚ヨガ 19:00～(Nanae)		自分に優しいヨガ 19:00～ (KAMEDA)				
20:00～	エナジーチャージ 20:00～		スペシャル(70分) 20:00～		美眼ヨガ 20:00～		ハタ(後屈)		ストレッチヨガ(下半身) (1.15.29日のみ) コアスロー (8.22日のみ) 20:00～					
21:00～		リラックス 20:20～21:20		ハタ(前屈) 20:20～21:20		ヒーリング 20:20～21:20 (ERI)		ナイトヨガ(60分) 20:20～21:20			岩盤浴			