SCHEDULE

2018/2/1～2/28

	月		火		水		木		金		土		日	
	O1studio	O2studio	O1studio	O2studio	O1studio	O2studio	O1studio	O2studio	O1studio	O2studio	O1studio	O2studio	O1studio	O2studio
7:00～														
8:00～														
9:00～		リラックス ★(26日のみ) 9:00～		リラックス ★ 9:00～		ストレッチヨガ（下半身）★ 9:00～		ハタ・ヨガ ★★★ 9:00～		ヒーリング ★ 9:00～	ストレッチヨガ（下半身）★ 9:30～	美眼ヨガ ★★ 9:00～	ストレッチヨガ（上半身）★ 9:30～	ハタ・ヨガ ★★ 9:00～
10:00～	ハタ・ヨガ ★★★(26日のみ) 10:30～		岩盤浴		筋力UP ★★★ 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～		筋力UP(フロー) ★★★★★ 11:00～	ヒーリング ★ 10:30～	姿勢ヨガ(男性限定) 11:00～	筋力UP ★★★★★ 10:30～
11:00～														
12:00～		ストレッチ（上半身） ★★★ (5.19.26日のみ) 12:30～		ハタ・ヨガ ★★★ 12:30～		岩盤浴		月ヨガ（女性限定） ★★ 12:30～		ハタ・ヨガ ★★ 12:30～	イベント(80分) 12:30～		ハタ・ヨガ ★ 12:30～	イベント(80分) 12:30～ (11.25日のみ)
13:00～														
14:00～	ハタ・ヨガ ★★★★(5.19日のみ) 12:30～	ヒーリング ★(26日のみ) 12:30～	ハタ・ヨガ ★★ 14:00～		ストレッチヨガ(上半身)★ 14:00～		岩盤浴					リラックス ★ 14:30～		動く瞑想 ★★★★★ 14:30～
15:00～		ヒーリング ★(5.19日のみ) 15:00～									ハタ・ヨガ ★★★★★ 15:00～		ヒーリング ★ 15:00～	
16:00～	美眼ヨガ ★★ (5.19.26日のみ) 16:30～		筋力UP ★★★ 16:30～		ストレッチ（上半身） ★★★ 18:30～		リラックス ★ 16:30～			ヒーリング ★ 16:30～		ハタ・ヨガ ★★ 16:30～		ハタ・ヨガ ★★★★ 16:30～
17:00～											ナイトヨガ ★ 17:00～		ストレッチヨガ（下半身）★ 17:00～	
18:00～	ストレッチ(下半身) ★★★ (5.19.26日のみ) 18:30～		ハタ・ヨガ ★★★★ 18:30～		ハタ・ヨガ ★ 16:30～		ハタ・ヨガ ★★ 18:30～		ハタ・ヨガ ★ 18:30～					
19:00～		むくみケア ★★ (5.19.26日のみ) 19:00～		リラックス★ 19:00～		筋力UP ★★★★★ 19:00～		180度開脚ヨガ 19:00～		自分に優しいヨガ 19:00～ ★★				
20:00～	筋力UP(フロー) ★★★★★ (5.19.26日のみ) 20:00～	リラックス ★ (5.19.26日のみ) 20:20～21:20	ハタ・ヨガ ★ 20:00～	ストレッチヨガ（下半身）★ 20:20～21:20	美骨盤(女性限定) ★★★ 20:00～	リラックス ★ 20:20～21:20	ストレッチ(上半身) ★ 20:00～	ヒーリング★ 20:20～21:20	筋力UP ★★★ 20:00～	岩盤浴				
21:00～														