

SCHEDULE

2018/8/1~8/31

	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~														
8:00~														
9:00~		ヒーリング ★ 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~	美眼ヨガ★★★ 9:30~	ストレッチヨガ (下半身) ★ 9:00~	ストレッチヨガ (上半身) ★ 9:00~	ハタ・ヨガ ★★ 9:30~
10:00~	むくみケア★★ 10:30~		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~			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) (12日のみ) ハタ・ヨガ★★★ (5.19.26)
12:00~														
13:00~		ハタ・ヨガ ★ 12:30~		月ヨガ (女性限定)★★ 12:30~		ハタ・ヨガ ★★ 12:30~		リラックス ★ 12:30~		月ヨガ (女性限定)★★ 12:30~	イベント(80分)		ピラティス講座(80分) 1500円 HONAMI&DAISUKE (5.19日のみ)	ハタ・ヨガ ★ 12:30~
14:00~	ヒーリング ★ 14:00~		ハタ・ヨガ ★★ 14:00~		むくみケア★★ 14:00~		ピラティス ★★ 14:00~							
15:00~		ハタ・ヨガ ★★ 15:00~										リラックス ★ 14:30~	動く瞑想 14:30~	ヒーリング ★ 15:00~
16:00~														
17:00~	美眼ヨガ★★ (6.20日のみ) 美音館★★★ (13.27日のみ)		筋力UP★★★ (7.21日のみ) ヒーリング★ (28日のみ)		リラックス ★ 16:30~		ストレッチ (上半身) ★★★		ハタ・ヨガ ★ 16:30~		ハタ・ヨガ ★★ 16:30~	ナイトヨガ ★ 17:00~	ピラティス ★★ 16:30~	リラックス ★ 17:00~
18:00~	ハタ・ヨガ ★★ 18:30~		ストレッチ(下半身)★★★ (28日のみ) ピラティス★ (7.21日のみ)		ハタ・ヨガ ★★ 18:30~		ハタ・ヨガ ★ 18:30~		ヒーリング ★ 18:30~					
19:00~		ピラティス ★★ 19:00~		ハタ★★ (29日のみ) ハタ★★★ (7.21日のみ)		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~	リラックス★ 20:20~21:20			美音館(女性限定) ★★ 20:00~	リラックス ★ 20:20~21:20		むくみケア★★ 20:00~				
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)