

SCHEDULE

2018/1/4~1/30

	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~		ハタ・ヨガ ★ 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~		美眼ヨガ ★★★ 9:00~		ハタ・ヨガ ★★★ 9:00~
10:00~	ヒーリング ★ 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~		ストレッチヨガ (下半身)★ 9:30~		ストレッチ(上半身) ★ 9:30~	
11:00~											筋力UP ★★★★★ 11:00~	ヒーリング ★ 10:30~	姿勢ヨガ(男性限 定) 11:00~	筋力UP ★★★★★ 10:30~
12:00~		ストレッチヨガ (下半身)★ 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~	
13:00~														
14:00~	ストレッチ(上半身) ★★★ 14:00~		ハタ・ヨガ ★★★ 14:00~		ストレッチヨガ (上半身)★ 14:00~		岩盤浴							
15:00~											ハタ・ヨガ ★★★★★ 15:00~	リラックス ★ 14:30~	ヒーリング ★ 15:00~	イベント(80分) 14:30~
16:00~	美眼ヨガ ★★ 16:30~		筋力UP ★★★ 16:30~			ハタ・ヨガ ★ 16:30~	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) ★★★ 18:30~		ハタ・ヨガ ★★★ 18:30~		ストレッチ(上半身) ★★ 18:30~		ハタ・ヨガ ★★★ 18:30~		ハタ・ヨガ ★ 18:30~					
19:00~		むくみケア ★★ 19:00~		リラックス★ 19:00~		コアシェイプ ★★★★★ 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 ★★★★★ 20:00~	リラックス ★ 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~		ストレッチ(上半身) ★ 20:00~		筋力UP ★★★ 20:00~					
21:00~						リラックス ★ 20:20~21:20		ヒーリング★ 20:20~ 21:20			岩盤浴			