

# SCHEDULE

2018/3/1～3/31

|        | 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<br>★<br>9:00～          |                          | リラックス<br>★<br>9:00～            |                             | ストレッチヨガ<br>(下半身)★<br>9:00～ |                             | ハタ・ヨガ<br>★★★<br>9:00～              |                               | ヒーリング<br>★<br>9:00～       | 美眼ヨガ<br>★★★<br>9:30～         | ストレッチヨガ<br>(下半身)★<br>9:00～ | ハタ・ヨガ<br>★★<br>9:30～ | ストレッチヨガ<br>(上半身)★<br>9:00～   |
| 10:00～ | ハタ・ヨガ<br>★★★<br>10:30～       |                              | 岩盤浴                      |                                | 筋力UP<br>★★★<br>10:30～       |                            | ストレッチヨガ<br>(下半身)★<br>10:30～ |                                    | ストレッチヨガ<br>(下半身)★★★<br>10:30～ |                           |                              | ヒーリング<br>★<br>10:30～       |                      | 筋力UP<br>★★★★★<br>10:30～      |
| 11:00～ |                              |                              |                          |                                |                             |                            |                             |                                    |                               |                           | 筋力UP(フロー)<br>★★★★★<br>11:00～ |                            | 姿勢ヨガ(男性限定)<br>11:00～ |                              |
| 12:00～ |                              | ストレッチ(上半身)<br>★★★★<br>12:30～ |                          | ハタ・ヨガ<br>★★★★<br>12:30～        |                             | 岩盤浴                        |                             | ハタ・ヨガ<br>★★<br>12:30～              |                               | 月ヨガ(女性限定)<br>★★<br>12:30～ | イベント(80分)<br>12:30～          |                            | ハタ・ヨガ<br>★<br>12:30～ | イベント(80分)<br>12:30～<br>(日のみ) |
| 13:00～ |                              |                              |                          |                                |                             |                            |                             |                                    |                               |                           |                              |                            |                      |                              |
| 14:00～ | ヒーリング<br>★<br>14:00～         |                              | ハタ・ヨガ<br>★★<br>14:00～    |                                | ピラティス<br>★★★<br>14:00～      |                            | ストレッチヨガ<br>(上半身)★<br>14:00～ |                                    |                               |                           |                              |                            |                      |                              |
| 15:00～ |                              |                              |                          |                                |                             |                            |                             |                                    |                               |                           | ハタ・ヨガ<br>★★★★★<br>15:00～     |                            | ヒーリング<br>★<br>15:00～ | 動く瞑想<br>★★★★★<br>14:30～      |
| 16:00～ | 美眼ヨガ<br>★★<br>16:30～         |                              | 筋力UP<br>★★★<br>16:30～    |                                | ストレッチ(上半身)<br>★★★<br>16:30～ |                            | リラックス<br>★<br>16:30～        |                                    |                               |                           |                              |                            |                      |                              |
| 17:00～ |                              |                              |                          |                                |                             |                            |                             |                                    |                               | ヒーリング<br>★<br>16:30～      | ナイトヨガ<br>★<br>17:00～         | ハタ・ヨガ<br>★★<br>16:30～      | リラックス<br>★<br>17:00～ | ピラティス<br>★★★<br>16:30～       |
| 18:00～ | ストレッチ(下半身)<br>★★★★<br>18:30～ |                              | ハタ・ヨガ<br>★★★★★<br>18:30～ |                                | ハタ・ヨガ<br>★<br>18:30～        |                            | ハタ・ヨガ<br>★★★<br>18:30～      |                                    | ハタ・ヨガ<br>★<br>18:30～          |                           |                              |                            |                      |                              |
| 19:00～ |                              | むくみケア<br>★★<br>19:00～        |                          | 自分に優しいヨガ<br>★★★<br>19:00～      |                             | 筋力UP<br>★★★★★<br>19:00～    |                             | ピラティス<br>★★★★★(45分)<br>19:00～19:45 |                               |                           | 180度開脚ヨガ<br>19:00～           |                            |                      |                              |
| 20:00～ | 筋力UP(フロー)<br>★★★★★<br>20:00～ |                              | ハタ・ヨガ<br>★<br>20:00～     |                                | ストレッチ(上半身)<br>★<br>20:00～   |                            | 美骨盤(女性限定)<br>★★★<br>20:00～  |                                    | ピラティス<br>★★★<br>20:00～        |                           |                              |                            |                      |                              |
| 21:00～ |                              | リラックス<br>★<br>20:20～21:20    |                          | 月ヨガ(女性限定)<br>★★<br>20:20～21:20 |                             | リラックス<br>★<br>20:20～21:20  |                             | ヒーリング★<br>20:20～21:20              |                               |                           | 岩盤浴                          |                            |                      |                              |