

# SCHEDULE

2018/4/1~4/30

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