2024年 5月　YOGAレッスンスケジュール

○レッスン下の数字は難度です。数字が大きいほど運動量が多くなります。

	月		火		水		木		金		土		日	
	スタジオA	スタジオB	スタジオA	スタジオB	スタジオA	スタジオB	スタジオA	スタジオB	スタジオA	スタジオB	スタジオA	スタジオB	スタジオA	スタジオB
	常温	岩盤	常温	岩盤	常温	岩盤	常温	岩盤	常温	岩盤	常温	岩盤	常温	岩盤
08:00—														
09:00—		8:30-9:30 ローラー＆ブチトレ 全身調整 ありこ 1		8:30-9:30 腹呼吸ヨガ kiyo 0～1		8:30-9:30 ローラー＆sleep ～美リラックスヨガ～ Ayaka 1		8:30-9:30 morning aroma stretch ゆう 0.5～1		8:30-9:30 ローラー＆ストレッチ withアロマ chisato 0.5～1		8:30-9:30 Aroma×yoga バランス Azusa 0.5		8:30-9:30 HAPPY SUNDAY YOGA mikalno 1
10:00—		10:00-11:00 整うピラヨガ withメディカル アロマ KYOKO 1～3		10:00-11:00 アクティブフロー ＆ストレッチ Michiko 2～3		10:00-11:00 骨盤ヨガ アロマの香りに 包まれて ありこ 1～2	10:00-11:15 ヨガベーシック withアロマ ありこ 1～2	9:45-10:45 しなやかストレッチ＆ ひきしめトレーニング SHIZUE 2～4		10:00-11:00 ミュージックムー ビングフロー Rie 1～3	10:00-11:15 しなやか ボディメイクヨガ kiyo 2～3	10:00-11:00 美脚美尻ピラティ スwithメディカル アロマ KYOKO 1～3	10:00-11:15 ヨガベーシック mikalno 1～2	10:00-11:00 バレエフィットネス ～balleft～ ゆう 1～2
11:00—				11:30-12:15 ステップEX ～初級～ Motoco 2～4		11:30-12:30 Motoco BootCamp Motoco 3～5		11:30-12:30 ゆったり動く デトリラックス withローラー Ayako 2		11:30-12:30 からだほぐし withローラー mina 1～2				11:30-12:30 アンチエイジング ヨガ mina 1～2
12:00—		12:00-12:50 ボディシェイプ Motoco 3～5		13:00-15:00 岩盤浴		13:00-15:00 岩盤浴		13:00-15:00 岩盤浴		13:00-15:00 岩盤浴		12:30-13:30 ゆったり動く デトリラックス withローラー Ayako 2		13:00-14:00 くびれストレッチ ヨガ mikalno 2 注意！
13:00—		13:30-15:00 岩盤浴										14:00-16:00 岩盤浴		14:30-15:30 日によって レッスン内容が 異なります ありこ 1～2
14:00—														
15:00—														
16:00—														

今月は…

5日・19日
アロマリラックス

12日・26日
骨盤ヨガwithアロマ

※上記表の赤線より上のレッスンは前日の営業時間内（18時）までにご連絡がない場合キャンセル料が発生します。

※赤線より下のレッスンはご予約のレッスン3時間前までにご連絡がない場合キャンセル料が発生します。

※レッスン開始から5分を経過した場合は、事情に関わらずレッスンにはお入りいただけません。

※メールや留守番電話でのキャンセルはお承り致しておりません。メール、留守番電話でのご連絡は無断キャンセル扱いとなります。

2024年 4月　YOGAレッスンスケジュール

〇レッスン下の数字は強度です。数字が大きいほど運動量が多くなります。

	月		火		水		木		金		土		日	
	スタジオA	スタジオB	スタジオA	スタジオB	スタジオA	スタジオB	スタジオA	スタジオB	スタジオA	スタジオB	スタジオA	スタジオB	スタジオA	スタジオB
	常温	岩盤	常温	岩盤	常温	岩盤	常温	岩盤	常温	岩盤	常温	岩盤	常温	岩盤
08:00—														
09:00—		8:30-9:30 ローラー＆プチトレ 全身調整 ありこ 1		8:30-9:30 腹呼吸ヨガ kiyo 0～1		8:30-9:30 ローラー＆sleep ～美リラックスヨガ～ Ayaka 1		8:30-9:30 morning aroma stretch ゆう 0.5～1		8:30-9:30 ローラー＆ストレッチ withアロマ chisato 0.5～1		8:30-9:30 Aroma×yoga バランス Azusa 0.5		8:30-9:30 HAPPY SUNDAY YOGA mikalino 1
10:00—		10:00-11:00 整うピラヨガ withメディカル アロマ KYOKO 1～3		10:00-11:00 アクティブフロー ＆ストレッチ Michiko 2～3		10:00-11:00 骨盤ヨガ アロマの香りに 包まれて ありこ 1～2	10:00-11:15 ヨガベーシック withアロマ ありこ 1～2	9:45-10:45 しなやかストレッチ& ひきしめトレーニング SHIZUE 2～4		10:00-11:00 ミュージックムー ビングフロー Rie 1～3	10:00-11:15 しなやか ボディメイクヨガ kiyo 2～3	10:00-11:00 美脚美尻ピラティ スwithメディカル アロマ KYOKO 1～3	10:00-11:15 ヨガベーシック mikalino 1～2	10:00-11:00 バレエフィットネス ～ballefit～ ゆう 1～2
11:00—				11:30-12:15 ステップEX ～初級～ Motoco 2～4		11:30-12:30 Motoco BootCamp Motoco 3～5		11:30-12:30 ゆったり動く デトリラックス withローラー Ayako 2		11:30-12:30 からだほぐし withローラー mina 1～2				11:30-12:30 アンチエイジング ヨガ mina 1～2
12:00—		12:00-12:50 ボディシェイプ Motoco 3～5										12:30-13:30 ゆったり動く デトリラックス withローラー Ayako 2		13:00-14:00 くびれストレッチヨ ガ mikalino 2 注意！
13:00—		13:30-15:00 岩盤浴		13:00-15:00 岩盤浴		13:00-15:00 岩盤浴		13:00-15:00 岩盤浴		13:00-15:00 岩盤浴		14:00-16:00 岩盤浴		14:30-15:30 日によって レッスン内容が 異なります ありこ 1～2
14:00—														
15:00—														
16:00—														

今月は…

7日・21日
アロマリラックス

14日・28日
骨盤ヨガwithアロマ

※上記表の赤線より上のレッスンは前日の営業時間内（18時）までにご連絡がない場合キャンセル料が発生します。

※赤線より下のレッスンはご予約のレッスン3時間前までにご連絡がない場合キャンセル料が発生します。

※レッスン開始から5分を経過した場合は、事情に関わらずレッスンにはお入りいただけません。

※メールや留守番電話でのキャンセルはお承り致しておりません。メール、留守番電話でのご連絡は無断キャンセル扱いとなります。