

2025年 4月 YOGAレッスンスケジュール

Oレッスン下の数字は講座です。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&アクトレ 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 ~香りラックスヨガ~ 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 morning aroma yoga ASU 0.5~1		8:30-9:30 HAPPY SUNDAY YOGA mikalno 1
10:00-		10:00-11:00 董うピラヨガ withメディカル アロマ KYOKO 1~3		10:00-11:00 整えるヨガ ~心と身体~ みちこ 1~3		10:00-11:00 骨盤ヨガ アロマの響りに 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& ひき締めモーニング SHIZUE 2~4		10:00-11:00 ミュージックム ビングフロ 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 美脚尻尻ピラティ 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 ~balletfit~ ゆう 1~2
11:00-														
12:00-		12:00-12:50 ボディシェイプ Motoco 3~5		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 Bodyバランス&ト レワーク Azusa 2~3		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
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		12:30-13:30 デトックスヨガ withアール ヴェーダ MIHO 1~3		13:00-14:00 くびれストレッチヨ ガ mikalno 2
14:00-												14:00-16:00 岩盤浴		注意! 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
15:00-														今月は… 6日・20日 骨盤ヨガwithアロマ
16:00-														13日・27日 アロマリラックス

※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、事情に問わ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いません。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。

2025年 3月 YOGAレッスンスケジュール

Oレッスン下の数字は講座です。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&アクトレ 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 ~香りラックスヨガ~ 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 morning aroma yoga ASU 0.5~1		8:30-9:30 HAPPY SUNDAY YOGA mikalno 1
10:00-		10:00-11:00 董うピラヨガ withメディカル アロマ KYOKO 1~3		10:00-11:00 整えるヨガ ~心と身体~ みちこ 1~3		10:00-11:00 骨盤ヨガ アロマの響りに 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& ひき締めトレーニング SHIZUE 2~4		10:00-11:00 ミュージックム ビングフロア 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 ~balletfit~ ゆう 1~2
11:00-														
12:00-		12:00-12:50 ボディシェイプ Motoco 3~5		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 Bodyバランス&ト レワーク Azusa 2~3		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
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		12:30-13:30 デトックスヨガ withアール ヴェーダ MIHO 1~3		13:00-14:00 くびれストレッチヨ ガ mikalno 2
14:00-												14:00-16:00 岩盤浴		注意! 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
15:00-														今日は… 2日・16日・30日 骨盤ヨガwithアロマ
16:00-														9日・23日 アロマリラックス

※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、事情に問わ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いません。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。