

月 Mon.	火 Tue.	水 Wed.	木 Thu.	金 Fri.	土 Sat.	日 Sun.
	アリアヨガ 9:45~10:45 (セミホット60) 担当:Shiori ★☆☆	パワー&リラクソヨガ 9:45~10:45 (セミホット60) 担当:有子 ★★★	モーニングヨガ 9:45~10:45 (常温60) 担当:Yumi ★☆☆		ウェイクアップヨガ 9:45~10:45 (ホット60) 担当:NAOKO ★☆☆	bodyART™ Training 10:30~11:30 (常温60) 担当:YURI ★★★
ゆるヨガ 10:45~11:45 (ホット60) 担当:NAOKO ★☆☆	陰陽ヨガ 11:00~12:15 (ホット・セミホット75) 担当:shiho ★☆☆	ストレッチヨガ 11:00~12:15 (ホット75) 担当:NAOKO ★☆☆	肩こり解消ヨガ 11:00~12:00 (セミホット60) 担当:Yumi ★★★	New 7月5日~ ウォームアップフローヨガ 10:45~11:45 (ホット60) 担当:NAOKO ★☆☆	美腹ピラティス 11:00~12:15 (セミホット75) 担当:NAOKO ★☆☆	アクティブ&リラクソ 11:45~12:45 (常温60) 担当:YURI ★★★
ストレッチボール リラクソ&コンディショニング 12:30~13:45 (常温75) 担当:FUKI ★★★	むくみスッキリ リフレッシュヨガ 12:30~13:30 (ホット60) 担当:有子 ★★★	ハタヨガ フロー 12:30~13:30 (常温60) 担当:Shiori ★★★	RELAX美BODYヨガ 12:30~14:00 (ホットライト90) 担当:REI ★★★	骨盤調整ヨガ 12:00~13:00 (セミホット60) 担当:K.Yumi ★☆☆	不調改善ヨガ 12:45~13:45 (ホット60) 担当:YUKO ★☆☆	ディープストレッチ 13:00~14:15 (常温75) 担当:YURI ★☆☆
骨盤調整ヨガ 14:00~15:00 (セミホット60) 担当:FUKI ★☆☆	bodyART™ Training 13:45~14:45 (常温60) 担当:YURI ★★★	シェイプアップヨガ 13:45~15:00 (常温75) 担当:Shiori ★★★	骨盤ダイエットYOGA 14:15~15:15 (ホット60) 担当:REI ★☆☆	体幹ヨガ 13:15~14:15 (ホット60) 担当:yuka ★☆☆	アサナセラピー 14:00~15:15 (ホット75) 担当:YUKO ★☆☆	
	アクティブ&リラクソ 15:00~16:00 (常温60) 担当:YURI ★☆☆	美脚骨盤ヨガ 15:15~16:15 (HOT60) 担当:yuka ★☆☆	股関節ゆるゆるヨガ 15:30~16:30 (常温60) 担当:YUIKO ★~★★	リセットヒーリング 14:30~15:45 (ホット75) 担当:ひいろ ★~★★	はがし肩甲骨ヨガ 15:30~16:30 (ホット60) 担当:yuka ★☆☆	
美☆骨盤調整ヨガ 19:00~20:15 (ホット75) 担当:HITOMI ★☆☆	ハタヨガアクティブ 18:45~20:00 (ホット75) 担当:YUKO ★☆☆	ヴィンヤサフローヨガ 19:00~20:00 (ホット60) 担当:MAO ★☆☆	血流UPヨガ 19:00~20:00 (セミホット60) 担当:YUIKO ★☆☆	リンバストレッチヨガ 19:00~20:00 (セミホット60) 担当:勢子 ★☆☆		
夜のデトックスヨガ 20:30~21:30 (セミホット60) 担当:HITOMI ★~★★	快眠ヨガ (ホット60) 20:15~21:15 担当:YUKO ★☆☆	リラクソヨガ (ホット60) 20:15~21:15 担当:HITOMI ★☆☆	疲れ解消ヨガ 20:15~21:15 (セミホット60) 担当:YUIKO ★☆☆	キャンドルヨガ 20:15~21:15 (ホット60) 担当:勢子 ★☆☆		

...ホットクラス  
 ...セミホットクラス  
 ...常温クラス  
 ★強度

July