

月 Mon.	火 Tue.	水 Wed.	木 Thu.	金 Fri.	土 Sat.	日 Sun.
ゆるヨガ 10:45~11:45 (ホット60) 担当:NAOKO ★☆☆	フロー&陰ヨガ 11:00~12:15 (ホット・セミホット75) 担当:shiho ★☆☆	ホットハタヨガ 11:00~12:15 (ホット75) 担当:CHIAKI ★★☆☆	柔軟性アップヨガ 11:00~12:00 (ホット60) 担当:YUKI ★★☆☆	パワーヨガ 11:00~12:00 (セミホット60) 担当:seri ★★☆☆	美腹ピラティス 11:00~12:15 (セミホット75) 担当:NAOKO ★★☆☆	bodyART™ Training 10:30~11:30 (常温60) 担当:YURI ★★☆☆
フローヨガ(第1・3・5) 骨盤調整ヨガ(第2・4) 13:30~14:45 (セミホット75) 担当:FUKI ★★☆☆	bodyART™ Training 13:30~14:30 (常温60) 担当:YURI ★★☆☆	ストレッチボール リラックス&コンディショニング 13:30~14:45 (常温75) 担当:FUKI ★★☆☆	RELAX美BODYヨガ 12:30~14:00 (ホットライト90) 担当:REI ★★☆☆	体幹ヨガ 13:15~14:15 (ホット60) 担当:yuka ★★☆☆	不調改善ヨガ 12:45~13:45 (ホット60) 担当:YUKO ★★☆☆	アクティブ&リラックス 11:45~12:45 (常温60) 担当:YURI ★★☆☆
	アクティブ&リラックス 14:45~15:45 (常温60) 担当:YURI ★★☆☆		骨盤タイエツYOGA 14:15~15:15 (ホット60) 担当:REI ★★☆☆	リセットヒーリング 14:30~15:45 (ホット75) 担当:ひいろ ★~★★★	筋膜リリースヨガ 14:00~15:15 (ホット75) 担当:ひいろ ★~★★★	姿勢チューニングヨガ 13:00~14:15 (ホット75) 担当:NAOKO ★★☆☆
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 18:45~19:45 (ホット60) 担当:MAO ★★☆☆	メンテナンスピラティス 19:00~20:15 (セミホット75) 担当:NAOKO ★★☆☆	リンパストレッチヨガ 19:00~20:00 (セミホット60) 担当:勢子 ★★☆☆	はがし肩甲骨ヨガ 15:30~16:30 (ホット60) 担当:yuka ★★☆☆	リセットヨガ(第1・3・5) リラックスリンパヨガ(第2・4) 14:30~16:00 (ホット90) 担当:NAOKO ★★☆☆
夜のデトックスヨガ 20:30~21:30 (ホット60) 担当:HITOMI★~★★★	リラックスフローヨガ (常温60) 20:15~21:15 担当:YURI ★☆☆	リラックスヨガ (ホット60) 20:00~21:00 担当:HITOMI ★☆☆	すっぴんヨガ 20:30~21:30 (ホット60) 担当:NAOKO ★☆☆	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

January