

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日		土曜日	日曜日
10:00						10:00		
10:30						10:30		
11:00	リンパデトックス ヨガ 11:00～12:00 《ホット》 MIKU	フロー&陰ヨガ 11:00～12:15 《ホット・セミホット》 shiho	ホットハタヨガ 11:00～12:15 《ホット》 CHIAKI	柔軟性アップ ヨガ 11:00～12:00 《ホット》 YUKI	パワーヨガ 11:00～12:00 《セミホット》 seri	11:00	ソフトピラティス 11:00～12:15 《セミホット》 NAOKO	body-ART Training 10:30～11:30 《常温》 YURI
11:30								
12:00						12:00		アクティブ& リラックス 11:45～12:45 《ホット》 YURI
12:30	ハタヨガ75 12:30～13:45 《ホット》 seri	body-ART Training 13:30～14:30 《常温》 YURI	ビューティー ケア 13:30～14:45 《 》 FUKI	RELAX 美 BODY 12:30～14:00 《ホットライト》 REI	体幹ヨガ 13:30～14:30 《ホット》 yuka	12:30		
13:00								
13:30						13:30		
14:00	フローヨガ (第1・3・5週) 骨盤矯正ヨガ (第2・4週) 14:00～15:15 《セミホット》 FUKI	ホット 60 14:45～15:45 《ホット》 YURI	パワーヨガ 15:00～16:00 《ホット》 YUKI	骨盤ダイエット YOGA 14:15～15:15 《ホット》 REI	リセット ヒーリング 14:45～16:00 《ホット》 ひいろ	14:00		
14:30								
15:00						15:00		
15:30						15:30		
16:00						16:00	はがし 肩甲骨ヨガ 15:30～16:30 《ホット》 yuka	
16:30						16:30		
17:00						17:00		
17:30						17:30		
18:00						18:00		
18:30						18:30		
19:00	美☆骨盤調整 ヨガ 19:00～20:15 《ホット》 HITOMI	ハタヨガ アクティブ 18:45～20:00 《ホット》 YUKO	ヴィンヤサ フローヨガ 18:45～19:45 《ホット》 MAO	ピラティスBasic 19:00～20:15 《セミホット》 NAOKO	呼吸を深くする ヨガ 19:00～20:00 《セミホット》 勢子	19:00		19:00 CLOSE
19:30								
20:00			リラックスヨガ 20:00～21:00 《ホット》 MIKU			20:00	20:00 CLOSE	
20:30	夜のデトックス ヨガ 20:30～21:30 《ホット》 HITOMI	パワー& リラックス 20:15～21:15 《ホット》 YURI	すっぴんヨガ 20:30～21:30 《ホット》 NAOKO	キャンドルヨガ 20:15～21:15 《ホット》 勢子		20:30		
21:00								
21:30						21:30		
22:00	22:00 CLOSE							

ホットクラス
 セミホットクラス
 通常クラス