

	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						11:00		
11:30	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	ゆるりとヨガ 11:00 ~ 12:00 《ホット》 有紀美	ダイエットヨガ 11:00 ~ 12:00 《ホット》 seri	11:30	ソフトピラティス 11:00 ~ 12:15 《セミホット》 NAOKO	body-ART Training 11:30 ~ 12:30 《常温》 YURI
12:00						12:00		
12:30						12:30		
13:00	ハタヨガ75 12:30 ~ 13:45 《ホット》 seri			RELAX 美 BODY 12:30 ~ 14:00 《ホットライト》 REI		13:00	フロー& リラックス 12:45 ~ 14:00 《ホット》 ひいろ	アクティブ& リラックス 12:45 ~ 13:45 《ホット》 YURI
13:30		body-ART Training 13:30 ~ 14:30 《常温》 YURI	ダイエット ピラティス 13:30 ~ 14:45 《常温》 FUKI		体幹ヨガ 13:30 ~ 14:30 《ホット》 yuka	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					14:00		
14:30				太陽と月の礼拝 14:15 ~ 15:15 《ホット》 Nomu		14:30	骨盤調整ヨガ 14:15 ~ 15:15 《ホット》 ひいろ	ピラティスヨガ 14:00 ~ 15:15 《ホット》 りか
15:00		ホット 60 14:45 ~ 15:45 《ホット》 YURI	リラックスヨガ 15:00 ~ 16:00 《ホット》 youko		リセット ヒーリング 14:45 ~ 16:00 《ホット》 ひいろ	15:00		
15:30						15:30		
16:00						16:00	肩甲骨ヨガ 15:30 ~ 16:30 《ホット》 yuka	リンパヨガ 15:30 ~ 16:45 《ホット》 りか
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	パワーヨガ 18:45 ~ 20:00 《ホット》 有紀美	パワー& リラックスヨガ 18:45 ~ 19:45 《ホット》 youko	ピラティスBasic 19:00 ~ 20:15 《セミホット》 NAOKO	フロー&陰ヨガ 19:00 ~ 20:00 《ホット・セミホット》 shiho	19:00		19:00 CLOSE
19:30						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	HITOMIの おまかせヨガ 20:30 ~ 21:30 《ホット》 HITOMI	お腹シェイプ ピラティス 20:15 ~ 21:15 《セミホット》 有紀美		すっぴんヨガ 20:30 ~ 21:30 《ホット》 NAOKO	夜のハタヨガ 20:15 ~ 21:15 《ホット》 Nomu	20:30		
21:00						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