10月 LESSON SCHEDULE

on the shore

	MON 月	TUE 火	WED 水	THU 木	FRI 金	SAT 土	SUN 日
9:00			NEW				
10:00	エナジーチャージヨガ 9:30-10:30 Yuki★★	カラダを整えるピラティス 9:30-10:30 ura★★	目覚めの音ヨガ 9:30-10:30 えり★¥ 1.5	朝ヨガ 9:30-10:30 ともみ★	はじめての瞑想とヨガ 9:30-10:30 優子 ★	週末リフレッシュヨガ 9:30-10:30 よう★★	アクティブ＆リラックスヨガ 9:30-10:30 マキコ★★
11:00							
12:00	コアトレーニングヨガ 11:30-12:30 ura ★★★	リラックスヨガ 11:30-12:30 ura ★	フローヨガ 11:30-12:30 Satomi ★★	肩こり対策ヨガ 11:30-12:30 ともみ★★	ハタヨガ 11:30-12:30 優子 ★★	骨盤リセットヨガ 11:30-12:30 Aiko★	パワーヨガ 12:00-13:00 優子★★★★
13:00							
14:00	陶岩浴 13:30-14:15	陶岩浴 13:30-14:15	陶岩浴 13:30-14:15	陶岩浴 13:30-14:15		ベーシックヨガ 14:00-15:00 Satomi★★	アロマリラックスヨガ 14:00-15:00 Satomi ★
15:00				たのしむ美ヨガ 15:00-16:00 aiko★★★			
16:00	ストレッチ＆ヨガ 16:00-17:00 Ros★★	デトックスヨガ 16:00-17:00 よう ★★★	パワーチャージヨガ 16:00-17:00 sumire★★★				
17:00							
18:00				NEW	NEW		
19:00	ほぐして快眠ヨガ 18:30-19:30 Ros ★	キャンドルヨガ 18:30-19:30 Sumire ★★	ナイトアクティブヨガ 18:30-19:30 Yuki ★★★	リフレッシュヨガ 18:30-19:30 Ros ★★	ビギナーズヨガ 18:30-19:30 Sayaka ★¥ 1.5	★の数は運動量の目安です	
20:00		NEW ヨガベーシックライト 20:15-21:15 Sayaka ★¥ 1.5	NEW ディープリラックスヨガ 20:15-21:15 Yuki ★		NEW ヒーリング月ヨガ 20:15-21:15 Sayaka ★		
21:00							
22:00							