

# 3月 LESSON SCHEDULE

on the shore

	MON月	TUE火	WED水	THU木	FRI金	SAT土	SUN日	
8:00						<b>NEW</b> 早朝SLOW-FLOW YOGA	早朝HIIT HOT YOGA	8:00
9:00						8:00-9:00 たかし ★☆☆	8:00-9:00 Miki ★★☆☆	9:00
10:00		<b>NEW</b> モーニング・デトックス・ヨガ	体質改善ホットヨガ	インナービューティヨガ	朝ヨガ	Body Power Yoga	ダイエット・アクティブヨガ	9:30-10:30 Miki ★☆☆
11:00	10:00-11:00 Miki ★☆☆	10:00-11:00 Juicy ★☆☆	10:00-11:00 Naoko ★★☆☆	10:00-11:00 ともみ ★☆☆	10:00-11:00 ももか ★★☆☆	10:00-11:00 たかし ★★☆☆		11:00
12:00	<b>NEW</b> 姿勢美人ヨガ	本格派YOGAベーシック	ビューティー フローヨガ	アシュタンガヨガ【入門】	Moon Cycle Yoga	骨盤リセットヨガ	温活デトックスヨガ	11:30-12:30 Kayo ★☆☆
13:00	11:30-12:30 Miki ★★☆☆	11:30-12:30 Yuki ★★☆☆	11:30-12:30 Naoko ★★☆☆	11:30-12:30 たかし ★★☆☆	11:30-12:30 ももか ★★☆☆	11:30-12:30 ikko ★☆☆		12:00
14:00		世界一効率がよい最強ダイエットHIIT	ホットボクササイズ	ホット・スポーツチャンバラ	ホットボクササイズ	13:00-14:00 RINO ★☆☆	体幹に効くマットピラティス	14:00
15:00		13:30-14:30 ryu ★★☆☆	13:30-14:30 ryu ★★☆☆	13:30-14:30 ryu ★★☆☆	13:30-14:30 ryu ★★☆☆		14:00-15:00 Miyabi ★☆☆	15:00
16:00		ホットボクササイズ	世界一効率がよい最強ダイエットHIIT	ホット・空手	世界一効率がよい最強ダイエットHIIT	15:00-16:00 RINO ★★☆☆	ボディメイク・ピラティス	16:00
17:00		15:30-16:30 ryu ★★☆☆	15:30-16:30 ryu ★★☆☆	15:30-16:30 ryu ★☆☆	15:30-16:30 ryu ★★☆☆	ホットキックボクササイズ	16:00-17:00 Miyabi ★★☆☆	17:00
18:00		ホット・スポーツチャンバラ	ホットキックボクササイズ	世界一効率がよい最強ダイエットHIIT	ホットキックボクササイズ	16:30-17:30 ryu ★★☆☆	ホット・筋トレ	18:00
19:00		17:00-18:00 ryu ★★☆☆	17:00-18:00 ryu ★★☆☆	17:00-18:00 ryu ★★☆☆	17:00-18:00 ryu ★★☆☆	アロマRelaxヨガ	17:30-18:30 ryu ★★☆☆	19:00
20:00	夜のダイエット・アクティブヨガ	ボディメイクYOGA	ダイエット・ヨガ	美BODYメイクYOGA	ピギナスヨガ	18:00-19:00 Satomi ★☆☆	MMA (総合格闘技) 入門	19:00
21:00	19:00-20:00 たかし ★★☆☆	19:00-20:00 Meiko ★☆☆	19:00-20:00 Nami ★★☆☆	19:00-20:00 Momoko ★★☆☆	19:00-20:00 Sayako ★☆☆	バトルロブ・エクササイズ	19:00-20:00 ryu ★★☆☆	20:00
22:00					ヒーリング・月ヨガ	19:30-20:30 ryu ★★☆☆		21:00
23:00	アロマストレッチ	ホットボクササイズ	冬に暖かい温活ヨガ	Beauty Relax YOGA	20:30-21:30 Sayako ★☆☆	★は運動量の目安です。		22:00
	21:00-22:00 Nao ★☆☆	21:00-22:00 ryu ★★☆☆	21:00-22:00 Nami ★☆☆	21:00-22:00 Momoko ★☆☆				23:00
		<b>NEW</b> アロマ・デトックス・ヨガ		<b>NEW</b> パワーヨガ(初級)				
		22:30-23:30 Kaoru ★☆☆		22:30-23:30 Kaoru ★★☆☆				

\*HIITとは、高強度インターバルトレーニング (High Intensity Interval Training) の略で、強度の高い運動と、少しの休憩を交互に繰り返すことで、体脂肪の減少と筋肉増量の効果が期待できるトレーニング法です。