

4月 LESSON SCHEDULE

on the shore

	MON月	TUE火	WED水	THU木	FRI金	SAT土	SUN日	
8:00						1週間の疲れをリセット♪早朝Flow Yoga	早朝HIIT HOT YOGA	8:00
9:00		時間変更 自律神経を整えるAROMAリラクソスYoga				8:00-9:00 たかし ★☆☆	8:00-9:00 Miki ★★☆☆	9:00
10:00	朝の美肌デトックスYoga	NEW 9:30-10:30 Juicy ★☆☆	NEW 骨盤整え♪美bodyヨガ	目覚めの朝ヨガ	滝汗必至☆Power Yoga	朝こそ痩せる☆ダイエット・アクティブヨガ	ベーシックHOT YOGA	10:00
11:00	10:00-11:00 RINO ★☆☆		10:00-11:00 ももか ★★☆☆	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	スリムになる♪体幹ヨガ	アンチ・エイジング・ヨガ	NEW 癒しの♪セルフセラピーYoga	NEW くびれを作る♡マット・ピラティス	身体のリズムを整える★Moon Cycle Yoga	骨盤リセットヨガ	NEW むくみバイバイ♪デトックス Flow Yoga	12:00
	11:30-12:30 RINO ★★☆☆	11:30-12:30 Yuki ★★☆☆	11:30-12:30 ももか ★☆☆	11:30-12:30 Miyabi ★★☆☆	11:30-12:30 ももか ★☆☆	11:30-12:30 ikko ★☆☆	11:30-12:30 RINO ★★☆☆	
13:00					NEW	姿勢美人になる♪体幹ヨガ		13:00
14:00		6回で1kg脂肪が落ちる!HIIT	楽しく痩せる♪ボクササイズ	遊んで痩せる!スポーツチャンバラ	1200kcal以上消費★キックボクササイズ!	13:00-14:00 RINO ★★☆☆	時間変更	14:00
		13:30-14:30 ryu ★★☆☆	13:30-14:30 ryu ★★☆☆	13:30-14:30 ryu ★★☆☆	13:30-14:30 ryu ★★☆☆		ボディメイク・ピラティス	
15:00							14:00-15:00 Miyabi ★★☆☆	15:00
16:00		楽しく痩せる♪ボクササイズ	6回で1kg脂肪が落ちる!HIIT	ホット・空手	6回で1kg脂肪が落ちる!HIIT	15:00-16:00 RINO ★★☆☆	NEW	16:00
		15:30-16:30 ryu ★★☆☆	15:30-16:30 ryu ★★☆☆	15:30-16:30 ryu ★☆☆	15:30-16:30 ryu ★★☆☆		1200kcal以上消費★キックボクササイズ!	
17:00		遊んで痩せる!スポーツチャンバラ	1200kcal以上消費★キックボクササイズ!	6回で1kg脂肪が落ちる!HIIT	楽しく痩せる♪ボクササイズ	NEW 1200kcal以上消費★キックボクササイズ!	16:00-17:00 ryu ★★☆☆	17:00
		17:00-18:00 ryu ★★☆☆	17:00-18:00 ryu ★★☆☆	17:00-18:00 ryu ★★☆☆	17:00-18:00 ryu ★★☆☆		基礎代謝UP!ホット・筋トレ	
18:00						NEW 五感を刺激♪アロマRelaxヨガ	17:30-18:30 ryu ★★☆☆	18:00
19:00		NEW			NEW	18:00-19:00 Satomi ★☆☆		19:00
	本気で痩せる!夜のダイエット・アクティブヨガ	美尻♪ダイエット・ピラティス	ダイエット・ヨガ	くびれを作る♪美BODYメイキング YOGA	1200kcal以上消費★夜のキックボクササイズ		最強の護身術!MMA(総合格闘技)入門	
20:00	19:00-20:00 たかし ★★☆☆	19:00-20:00 Miyabi ★★☆☆	19:00-20:00 Nami ★★☆☆	19:00-20:00 Momoko ★★☆☆	19:00-20:00 ryu ★★☆☆	4回で1kg痩せる☆バトルロープ・エクササイズ	19:00-20:00 ryu ★★☆☆	20:00
						19:30-20:30 ryu ★★☆☆		
21:00		NEW			ヒーリング・月ヨガ			21:00
	アロマで安眠☆ストレッチボールで筋膜リリース	癒しの♡キャンドルYOGA	痩せ体質になる!温活ヨガ	深い呼吸で脂肪を燃やす★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 Meiko ★☆☆	21:00-22:00 Nami ★☆☆	21:00-22:00 Momoko ★☆☆	NEW			
					代謝UP&安眠♪深夜のアクティブ&リラクソスヨガ			22:00
23:00		ぐっすり眠れる♪深夜のアロマ・デトックス・ヨガ			22:00-23:00 Kaoru ★★☆☆			23:00
		22:30-23:30 Kaoru ★☆☆						

*HIITとは、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。 *4月29日(祝・木)は祝日特別プログラムで短縮営業です。