

# 9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						8:00-9:00 たかし ★★★☆	8:00-9:00 Miki ★★★☆	9:00
10:00			骨盤整え&姿勢改善♪美bodyヨガ	セロトニン分泌♥目覚めの朝ヨガ	滝汗必至☆Power Yoga	ダイエットに最適♪アシュタンガヨガ	ベーシックHOT YOGA	10:00
11:00			10:00-11:00 かおり ★★★☆	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		5歳は若返る♡アンチ・エイジング・ヨガ			身体のリズムを整える★Moon Cycle Yoga		むくみ解消♪デトックス Power Yoga	12:00
		11:30-12:30 Yuki ★★★☆			11:30-12:30 ももか ★★★☆	骨盤リセットヨガ	11:30-12:30 たかし ★★★	
13:00	美肌♪デトックスYoga					12:00-13:00 かおり ☆☆☆		13:00
	13:00-14:00 MIHO ★★★☆							
14:00			贅沢W効果♪Yoga&ピラティス	夏季限定！お腹が凹む代謝アップYoga		NEW 欧州発☆最先端ミュージック♪ヴィンヤサヨガ	美脚♪ボディメイク・ピラティス	14:00
		遊んで痩せる♪スポーツチャンバラ	14:00-15:00 yoshiko ★★★☆	14:00-15:00 MIHO ★★★☆		14:00-15:00 yoshiko ★★★	13:30-14:30 Miyabi ★★★☆	
15:00	スリムになる♪体幹バランス&パワーヨガ	14:30-15:30 ryu ☆☆☆				NEW	1200kcal以上消費★キックボクササイズ!	15:00
	15:00-16:00 MIHO ★★★					脂肪を燃やす！女性のためのフローヨガ	15:00-16:00 ryu ★★★	
16:00		1000kcalオーバー♪ボクササイズ	6回で1kg脂肪が落ちるHIIT&バトルロブ		15:30-16:30 Juicy ★★★	1200kcal以上消費★キックボクササイズ!		16:00
		16:00-17:00 ryu ★★★☆	16:00-17:00 ryu★★★☆			16:00-17:00 ryu ★★★	MMA(総合格闘技)入門&バトルロブ	
17:00							16:30-17:30 ryu ★★★☆	17:00
18:00		一番キツイけど100%痩せる♥HIIT&キックボクシング	一番キツイけど100%痩せる♥HIIT&キックボクシング			一番キツイけど100%痩せる！HIIT &キックボクササイズ		18:00
		17:30-18:30 ryu ★★★	17:30-18:30 ryu ★★★	NEW 時間変更	17:30-18:30 ryu ★★★	五感を刺激♪アロマRelaxヨガ		
19:00	本気で痩せる!夜のダイエット・アクティブヨガ			筋膜リリース&働く女性のためのヴィンヤサヨガ		18:00-19:00 Satomi ☆☆☆		19:00
	18:30-19:30 たかし ★★★☆	美尻♪ダイエット・ピラティス	運動不足解消♪ダイエット・ヨガ	18:30-19:30 yoshiko ★★★	1200kcal以上消費★夜のキックボクササイズ			
20:00	女性限定 時間変更	19:00-20:00 Miyabi ★★★☆	19:00-20:00 Nami ★★★☆		19:00-20:00 ryu ★★★			20:00
	生理痛緩和アロマセラピー-YOGA			NEW 時間変更				
21:00	20:30-21:30 yoshiko ★☆☆	冬までに♪背中美人ピラティス	痩せ体質になる!温活ヨガ	20:30-21:30 yoshiko ★★★☆	20:30-21:30 Meiko ★☆☆			21:00
		21:00-22:00 Miyabi ★★★☆	21:00-22:00 Nami ★☆☆				★は運動量の目安です。	
22:00								22:00
23:00			深夜のキャンドル♪アロマ・デトックス・ヨガ		深夜のキャンドル♪パワー・ヨガ			23:00
			22:30-23:30 Kaoru ★☆☆		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し行うことで、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。\*9月20日(月祝)、23日(木祝)は休日特別プログラムで短縮営業です。