

10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 ★★★	9:30-10:30 Miki ★☆☆	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						12:00-13:00 yoshiko ★☆☆		13:00
	美肌♪デトックスYoga					女性限定	美脚♪ボディメイク・ピラティス	
	13:00-14:00 MIHO ★★★						13:30-14:30 Miyabi ★★★	
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		欧州発☆最先端ミュージック♪ヴィンヤサヨガ		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 ★★★		
15:00		14:30-15:30 ryu ★☆☆					1200kcal以上消費★キックボクササイズ!	15:00
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		脂肪を燃やす！女性のためのフローヨガ		15:00-16:00 ryu ★★★	16:00
		16:00-17:00 ryu ★★★	16:00-17:00 ryu ★★★		15:30-16:30 Juicy ★★★	1200kcal以上消費★キックボクササイズ!		
17:00						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 ★★★	
18:00		一番キツイけど100%痩せる♥HIIT&キックボクシング	初心者のための筋力トレーニング♪		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 ★★★	女性限定	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			NEW 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	新感覚☆ミュージック♪フローヨガ	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	19:00-20:00 Miyabi ★★★	19:00-20:00 Nami ★★★		19:00-20:00 ryu ★★★			20:00
21:00	生理痛緩和アロマセラピー-YOGA			ヨガ&ピラティスW効果♪初めてのヨガピラExercise	ココロとカラダのデトックス♪ヒーリング月ヨガ			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 ★☆☆	★は運動量の目安です。		
22:00		21:00-22:00 Miyabi ★★★	21:00-22:00 Nami ★☆☆					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す行うことで、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。 (※10月11日は平日のため通常営業です)