

# 1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		5歳は若返る♡アンチエイジング・ヨガ 9:00-10:00 Yuki ★★☆☆				8:00-9:00 たかし ★★☆☆	8:00-9:00 かおり ★★☆☆	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 かおり ★★☆☆	11:00
12:00	スリムになる♪体幹バランス&パワーヨガ 11:30-12:30 MIHO ★★☆☆				身体のリズムを整える★Moon Cycle Yoga 11:30-12:30 ももか ★★☆☆	↓たまに筋膜リリースもします♪ 体を変える！骨盤ヨガ&ピラティス	美しくなる♪アーユルヴェーダ&ヨガ 11:30-12:30 まりこ ★☆☆☆	12:00
13:00						12:00-13:00 yoshiko ★☆☆☆		13:00
14:00	美肌♪デトックスYoga 13:30-14:30 MIHO ★★☆☆			冬までに！お腹が凹む代謝アップYoga 13:30-14:30 MIHO ★★☆☆		女性限定 欧州発☆最先端ミュージック♪ヴィンヤサヨガ 14:00-15:00 yoshiko ★★☆☆	むくみ解消♪デトックス Power Yoga 13:30-14:30 まりこ ★★☆☆	14:00
15:00								15:00
16:00			NEW 美尻 & お腹すっきりウエストシェイプYOGA 15:30-16:30 まりこ ★★☆☆		脂肪を燃やす！女性のためのフロ-ヨガ 15:00-16:00 Nami ★★☆☆		ボディメイクのための筋力トレーニング 15:30-16:30 ryu ★★☆☆	16:00
17:00						一番キツイけど100%痩せる♡HIIT&キックボクシング 16:00-17:00 ryu ★★☆☆		17:00
18:00		1000Kcalオーバー♪ボクササイズ 17:30-18:30 ryu ★★☆☆	初心者のための筋力トレーニング♪ 17:30-18:30 ryu ★★☆☆	女性限定			↓たまに筋膜リリースもします♪ 激やせ！ダイエット・ピラティス	18:00
19:00	本気で痩せる！夜のダイエット・アクティブヨガ 18:30-19:30 たかし ★★☆☆	↓たまに筋膜リリースもします♪ 美尻★ダイエット・ピラティス&Yoga♪ 19:00-20:00 yoshiko ★★☆☆	新感覚☆ミュージック♪フロ-ヨガ 19:00-20:00 Nami ★★☆☆	筋膜リリース&働く女性のためのヴィンヤサヨガ 18:30-19:30 yoshiko ★★☆☆	1200kcal以上消費★夜のキックボクササイズ 19:00-20:00 ryu ★★☆☆	五感を刺激♪アロマRelaxヨガ 18:00-19:00 Satomi ★☆☆☆		19:00
20:00	女性限定			↓たまに筋膜リリースもします♪				20:00
21:00	生理痛緩和♪セラピー-YOGA 20:30-21:30 RIE ★☆☆☆	↓たまに筋膜リリースもします♪ 峰不二子になる♪魔法のピラティス 21:00-22:00 yoshiko ★★☆☆	痩せ体質になる！温活ヨガ 21:00-22:00 Nami ★☆☆☆	ヨガ&ピラティスW効果♪初めてのヨガピラExercise 20:30-21:30 yoshiko ★★☆☆	ヒーリング月ヨガ 20:30-21:30 なつみ ★★☆☆			21:00
22:00						★は運動量の目安です。 深夜の巡り改善♪リラクセスYOGA 22:00-23:00 なつみ ★☆☆☆		22:00
23:00		深夜のデトックス♪キャンドルヨガ 22:30-23:30 かおり ★☆☆☆						23:00

\*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。 \*年始通常営業は1月5日(水)から。1月10日(月祝)は祝日特別プログラムで短縮営業です。