

2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				8:00-9:00 たかし ★★☆☆	8:00-9:00 かおり ★★☆☆	9:00
10:00		9:00-10:00 Yuki ★★☆☆					ベーシックHOT YOGA	10:00
11:00			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	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		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 ★★☆☆		12:00
13:00	11:30-12:30 MIHO ★★☆☆				身体のリズムを整える★Moon Cycle Yoga	↓たまに筋膜リリースもします♪	美しくなる♪アーユルヴェーダ&ヨガ	13:00
14:00	美肌♪デトックスYoga			冬までに！お腹が凹む代謝アップYoga		女性限定	むくみ解消♪デトックス Power Yoga	14:00
15:00	13:30-14:30 MIHO ★★☆☆			13:30-14:30 MIHO ★★☆☆		欧州発☆最先端ミュージック♪ヴィンヤサヨガ	13:30-14:30 まりこ ★★☆☆	15:00
16:00			美尻&お腹すっきりウエストシェイプYOGA		脂肪を燃やす！女性のためのフロ-ヨガ	14:00-15:00 yoshiko ★★☆☆		16:00
17:00			15:30-16:30 まりこ ★★☆☆		15:00-16:00 Nami ★★☆☆		ボディメイクのための筋力トレーニング	17:00
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♪			1200kcal以上消費★キックボクサイズ!	15:30-16:30 ryu ★★☆☆	18:00
19:00	本気で痩せる!夜のダイエット・アクティブヨガ	↓たまに筋膜リリースやストレッチポールもします♪	17:30-18:30 ryu ★★☆☆	17:30-18:30 ryu ★★☆☆	絞ったくびれを作る♡体幹YOGA	16:00-17:00 ryu ★★☆☆	↓たまに筋膜リリースもします♪	19:00
20:00	女性限定	18:30-19:30 たかし ★★☆☆	19:00-20:00 yoshiko ★★☆☆	19:00-20:00 Nami ★★☆☆	18:30-19:30 Momoko ★★☆☆	18:00-19:00 Satomi ★☆☆☆	激やせ！ダイエット・ピラティス	20:00
21:00	生理痛緩和♪セラピーYOGA	↓たまに筋膜リリースやストレッチポールもします♪	19:00-20:00 yoshiko ★★☆☆	19:00-20:00 Nami ★★☆☆	1200kcal以上消費★夜のキックボクサイズ		五感を刺激♪アロマRelaxヨガ	21:00
22:00	20:30-21:30 RIE ★☆☆☆	峰不二子になる♪魔法のピラティス	21:00-22:00 yoshiko ★★☆☆	21:00-22:00 Nami ★☆☆☆	19:00-20:00 ryu ★★☆☆		★は運動量の目安です(★★☆☆<★★★★)。	22:00
23:00		深夜の瞑想&デトックス・ヨガ	NEW		姿勢改善スレンダー美Yoga	深夜の巡り改善♪リラックスYOGA		23:00
		22:30-23:30 RIE ★☆☆☆		20:30-21:30 Momoko ★☆☆☆	20:30-21:30 なつみ ★★☆☆	22:00-23:00 なつみ ★☆☆☆		

*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。 *2月11日(金祝)23日(水祝)は祝日特別プログラムで短縮営業です。