

# 8月 LESSON SCHEDULE

祝日も平日と同じスケジュールです

on the shore

	MON月	TUE火	WED水	THU木	FRI金	SAT土	SUN日	
7:00	立川エリア唯一♪							7:00
8:00	本気の！早朝ホットヨガ 7:30-8:30 ひかり ★☆☆					1週間の疲れをリセット♪早朝Flow Yoga	早朝♪美肌☆美人YOGA	8:00
9:00						8:00-9:00 たかし ★★☆☆	8:00-9:00 Aya ★☆☆	9:00
10:00	美的生活♪朝ヨガ・ベーシック 9:30-10:30 ひかり ★★☆☆	元プロサッカー選手が教える♪ ヨガ&ピラティス		美人生活♪ウーマンライフヨガ	元プロサッカー選手が教える♪ ハタヨガ・ベーシック		美しく心と身体を整える♪フローヨガ	10:00
11:00		10:00-11:00 ゆうご ★★☆☆		10:00-11:00 まりこ ★☆☆	10:00-11:00 ゆうご ★★☆☆	10:00-11:00 たかし ★★☆☆	10:00-11:00 Aya ★★☆☆	11:00
12:00		元プロサッカー選手が教える♪ -5歳を実現♡アンチ・エイジング・ヨガ	元資生堂のスーパー美容部員が教える！ 東京美人・パウアヨガ	NEW 代謝120%Up♪スリム美人Yoga	元プロサッカー選手が教える♪ ヨガ&ピラティス	元資生堂のスーパー美容部員が教える！ カラダを整える♪骨盤リセットYoga	美人転生♪ア-クルヴェ-ダ&ヨガ	12:00
13:00		12:00-13:00 ゆうご ★☆☆		12:00-13:00 まりこ ★★☆☆	12:00-13:00 ゆうご ★★☆☆	12:00-13:00 Rina ★☆☆	12:00-13:00 まりこ ★☆☆	13:00
14:00			元資生堂のスーパー美容部員が教える！ 美人方程式・ハタヨガStandard	NEW		元資生堂のスーパー美容部員が教える！ 欧州発☆最先端ミュージック♪ワインヤサヨガ	美人計画☆Power Yoga	14:00
15:00					↓柔道整復師が教える♪ 美人航路♪サムドゥル・フロ-ヨガ	14:00-15:00 Rina ★★☆☆	14:00-15:00 まりこ ★★☆☆	15:00
16:00					15:00-16:00 Nami ★★☆☆	元資生堂のスーパー美容部員が教える！ 美的生活・週末フロ-ヨガ	NEW 鬼HIIT&キック&ボクササイズ！	16:00
17:00					サムドゥル：ヒンディー語で「海」	16:00-17:00 Rina ★★☆☆	16:30-17:30 ryu ★★☆☆	17:00
18:00		夜の激鬼HIIT&キックボクシング 17:30-18:30 ryu ★★☆☆		元資生堂のスーパー美容部員が教える！		五感を刺激♪アロマRelaxヨガ		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 ★★☆☆	元資生堂のスーパー美容部員が教える！ 美尻★ダイエットYoga♪	柔道整復師のNamiが教える♪ ファスティング&ミュージック♪フロ-ヨガ	美脚♪ボディメイク・ヨガ 18:30-19:30 Rina ★★☆☆	夜の激鬼HIIT&キックボクササイズ	18:00-19:00 Satomi ★☆☆		19:00
20:00		19:00-20:00 Rina ★★☆☆	19:00-20:00 Nami ★★☆☆	元資生堂のスーパー美容部員が教える！	NEW 夜の美人百花YOGA			20:00
21:00		元資生堂のスーパー美容部員が教える！ 峰不二子になる♪魔法のYOGA	↓柔道整復師が教える♪ 生理痛緩和♪温活ヨガ	美人前夜・ナイト・リラクセスヨガ 20:30-21:30 Rina ★★☆☆	月ヨガ Basic 20:30-21:30 Rina ★★☆☆	20:00-21:00 ひかり ★★☆☆		21:00
22:00		21:00-22:00 Rina ★★☆☆	21:00-22:00 Nami ★☆☆	↑たまに筋膜リリースもします♪		★は運動量の目安です (★☆☆<★★★)。		22:00
23:00					深夜美人YOGA 22:00-23:00 Rina ★☆☆			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。 \*祝日も平日と同じスケジュールです