

# 9月 LESSON SCHEDULE

祝日も平日と同じスケジュールです



	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 10:00-11:00 ゆうご ★★★☆		美人生活♪ウーマンライフヨガ 10:00-11:00 まりこ ★☆☆	元プロサッカー選手が教える♪ ハタヨガ・ベーシック 10:00-11:00 ゆうご ★★★☆		美しく心と身体を整える♪フロ-ヨガ 10:00-11:00 Aya ★★★	10:00
11:00								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 12:00-13:00 ゆうご ★☆☆		激やせ！ 代謝120%Up♪スリム美人Yoga 12:00-13:00 まりこ ★★★☆	元プロサッカー選手が教える♪ ヨガ&ピラティス 12:00-13:00 ゆうご ★★★	カラダをほぐして整える <b>NEW</b> カラダを整える♪オープンハート♥Yoga	美人転生♪ア-クルヴェ-ダ&ヨガ 12:00-13:00 まりこ ★☆☆	12:00
13:00			美女になる水曜日 <b>時間変更</b> 東京美人・パワーヨガ 13:30-14:30 Moeko ★★★					13:00
14:00						下半身を鍛えて痩せる <b>NEW</b> 大地と繋がる♪グラウディングYOGA	美人計画☆Power Yoga	14:00
15:00			美女になる水曜日 <b>時間変更</b> 美人方程式・ハタヨガStandard 15:30-16:30 Moeko ★☆☆		↓柔道整復師が教える♪ 美人航路♪サムドル・フロ-ヨガ 15:00-16:00 Nami ★★☆☆	14:00-15:00 みさき ★☆☆	14:00-15:00 まりこ ★★★☆	15:00
16:00					サムドル：ヒンディー語で「海」			16:00
17:00							鬼HIIT&キック&ボクサイズ！ 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！			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 ★★☆☆	<b>時間変更</b> 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♪ 19:30-20:30 Rina ★★★	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 19:00-20:00 Nami ★★☆☆	美脚♪ボディメイク・ヨガ 18:30-19:30 Rina ★★☆☆	夜の激鬼HIIT&キックボクサイズ 19:00-20:00 ryu ★★★	18:00-19:00 Satomi ★☆☆		19:00
20:00					元資生堂のスーパー美容部員が教える！			20:00
21:00		<b>時間変更</b> 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 21:30-22:30 Rina ★★☆☆	↓柔道整復師が教える♪ 生理痛緩和♪温活ヨガ 21:00-22:00 Nami ★☆☆	美人前夜・ナイト・リラクソヨガ 20:30-21:30 Rina ★★☆☆	月のリズムと調和し魅力度Up 月ヨガ Basic <b>時間変更</b> 21:00-22:00 みさき ★★☆☆		★は運動量の目安です(★☆☆<★★★)。	21:00
22:00								22:00
23:00								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