

10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♪美肌☆美人YOGA	8:00
9:00						早朝Flow Yoga 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 ★★☆☆	ヨガマスターがお届けする♪ ダイエット・ヨガ&ピラティス 10:00-11:00 たかし ★★☆☆		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 ★★☆☆	ダイエットに最適♪ NEW アシュタンガヨガ&ピラティス 10:00-11:00 たかし ★★☆☆	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		マイナス5歳を実現♡ アンチ・エイジング・ヨガ 12:00-13:00 たかし ★☆☆		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 ★★☆☆	カラダをほくして整える カラダ整える♪オープンハート♡Yoga 12:00-13:00 みさき ★☆☆	呼吸で伸びる♪ 美人転生♪アーユルヴェーダ&ヨガ 12:00-13:00 RIE ★☆☆	12:00
13:00			美しくなる水曜日♪ 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 大地と繋がる♪グラウディングYOGA 14:00-15:00 みさき ★★☆☆	マインドフルネスの♪ 美人計画☆Power Yoga 14:00-15:00 RIE ★★☆☆	14:00
15:00			美しくなる水曜日♪ 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 ★★☆☆			15:00
16:00						サムドル：ヒンディー語で「海」		16:00
17:00							HIIT&キック&ボクササイズ！ 16:30-17:30 ryu ★★☆☆	17:00
18:00	本気で痩せる！ NEW	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！		↓ヨガインストラクター 養成講師が教える♪ NEW 匠の♪Relaxヨガ		18:00
19:00	夜のダイエット・ヨガ&ピラティス 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♪ 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&キックボクササイズ 19:00-20:00 ryu ★★☆☆	↑インストラクターの参加も歓迎です		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		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・リラックスヨガ 20:30-21:30 Rina ★★☆☆	月のリズムと調和し魅力度Up 月ヨガ Basic		★は運動量の目安です (★☆☆<★★★)。	21:00
22:00				↑たまに筋膜リリースもします♪	21:00-22:00 みさき ★★☆☆			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