

12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♪早朝ヨガ 早朝! Wake Up Yoga ♪ NEW		
8:00	立川エリア唯一の朝ヨガ ♪ NEW 本気の! 早朝ホットヨガ 7:30-8:30 Fumie ★☆☆				6:30-7:30 Minami ★☆☆ 立川エリア唯一♪朝ヨガ Friday Morning Yoga ♪ NEW	朝ヨガで1週間の疲れをリセット♪ 早朝Flow Yoga&ピラティス	早朝♪美肌☆美人YOGA
9:00	12/26(月)は休講です				8:00-9:00 Minami ★☆☆	8:00-9:00 たかし ★☆☆	8:00-9:00 Aya ★☆☆
10:00		きれいなポーズで効果アップ♪ 美しくなる♪ピラティス			元プロサッカー選手が教える♪ ピラティス&ハタヨガ・ベーシック	ダイエットに最適♪ ピラティス&アシュタンガヨガ	美しく心と身体を整える♪フロ-ヨガ
11:00		10:00-11:00 たかし ★☆☆	正しいポーズでもっと美しく! ハタヨガforビギナーズ NEW	10:00-11:00 まりこ ★☆☆	10:00-11:00 ゆうこ ★☆☆	10:00-11:00 たかし ★☆☆	10:00-11:00 Aya ★☆☆
12:00		マイナス5歳を実現♡ アンチ・エイジング・ヨガ&ピラティス	11:00-12:00 Atsuko ★☆☆	激やせ! 代謝アップ! 代謝120%Up♪スリム美人Yoga	元プロサッカー選手が教える♪ 美Bodyメイク♪ピラティス	カラダを整える♪オープンハート♡Yoga	美人転生♪アーユルヴェーダ&ヨガ
13:00		12:00-13:00 たかし ★☆☆	音楽とともに美しくなる水曜日♪ ミュージック♪ハタ・フロ-ヨガ NEW	12:00-13:00 まりこ ★☆☆	12:00-13:00 ゆうこ ★☆☆	12:00-13:00 みさき ★☆☆	12:00-13:00 RIE ★☆☆
14:00			13:00-14:00 Atsuko ★☆☆			下半身を鍛えて痩せる 大地と繋がる♪グラウディングYOGA	マインドフルネスも♪ 美人計画☆Power Yoga
15:00					↓柔道整復師が教える♪ 美人航路♪サムドル・フロ-ヨガ	14:00-15:00 みさき ★☆☆	14:00-15:00 RIE ★☆☆
16:00					15:00-16:00 Nami ★☆☆ サムドル: ヒンディー語で「海」	週末に痩せる! NEW 週末に美しくなる♪パワ-ヨガ	
17:00						16:00-17:00 Chika ★☆☆	HIIT&キック&ボクササイズ! 16:30-17:30 ryu ★☆☆
18:00	本気で痩せる! 夜のダイエット♪ピラティス	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! 美脚♪ボディメイク・ヨガ		土曜日の美肌タイム♪ NEW 美肌☆リラックスYoga ♪	
19:00	18:30-19:30 たかし ★☆☆	NEW 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		18:30-19:30 Rina ★☆☆	夜の激鬼HIIT&キックボクササイズ	18:00-19:00 Minami ★☆☆	
20:00	美尻★ダイエットYoga ♪ 19:30-20:30 Minami ★☆☆	19:00-20:00 Nami ★☆☆		元資生堂のスーパー美容部員が教える! 美人前夜・夜のダイエット・ヨガ	19:00-20:00 ryu ★☆☆	週末に美を手に入れる♪ NEW 土曜の夜美人Yoga ♪	
21:00		NEW ↓柔道整復師が教える♪ 生理痛緩和♪温活ヨガ		20:30-21:30 Rina ★☆☆	月のリズムと調和し魅力度Up♪ 月ヨガ Basic	20:00-21:00 Minami ★☆☆	
22:00	魔法の! ボディ・メイク♪YOGA 21:30-22:30 Minami ★☆☆	21:00-22:00 Nami ★☆☆		↑たまに筋膜リリースもします♪	21:00-22:00 みさき ★☆☆	★は運動量の目安です (★☆☆ < ★☆☆)。	
23:00							

* 通常営業は12月28日(水)まで、年始は1月5日(木)からです。

※12/29~1/4は恒例の前売り予約制の有料特別レッスンを開講♪ 詳細は決まり次第アップします。ご予約をお待ちしております。

* 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により、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。