

# 1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                     |       |
|-------|----------------------|-----------------------------|-------------------------|-----------------------|----------------------------|-------------------------|--------------------------|-------|
|       |                      |                             |                         |                       | 立川エリア唯一♪ 早朝ヨガ              |                         |                          |       |
| 7:00  |                      |                             |                         |                       | 早朝！Wake Up Yoga ♪          |                         |                          | 7:00  |
|       | 立川エリア唯一の朝ヨガ ♪        |                             |                         |                       | 6:30-7:30 Minami ★☆☆       |                         |                          |       |
| 8:00  | 本気の！早朝ホットヨガ          |                             |                         |                       | 立川エリア唯一♪ 朝ヨガ               | 朝ヨガで1週間の疲れをリセット♪        |                          | 8:00  |
|       | 7:30-8:30 Fumie ★☆☆  |                             |                         |                       | Friday Morning Yoga ♪      | 早朝Flow Yoga&ピラティス       | 早朝♪美尻☆美人YOGA             |       |
| 9:00  |                      |                             |                         |                       | 8:00-9:00 Minami ★★☆☆      | 8:00-9:00 たかし ★☆☆       | 8:00-9:00 Aya ★☆☆        | 9:00  |
| 10:00 |                      | きれいなポーズで効果アップ♪              |                         |                       | 元プロサッカー選手が教える♪             | ダイエットに最適♪               |                          | 10:00 |
|       |                      | 美しくなる♪ピラティス                 |                         | 美人生活♪ウーマンライフヨガ        | ピラティス&ハタヨガ・ベージック           | ピラティス&アシタンガヨガ           | 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！          | 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 |
|       |                      |                             | ハタヨガforビギナーズ            |                       |                            |                         |                          |       |
| 12:00 |                      | マイナス5歳を実現♡                  | 11:00-12:00 Atsuko ★☆☆  | 激やせ！代謝アップ！            | 元プロサッカー選手が教える♪             | カラダを整える                 | NEW 呼吸で伸びる♪              | 12:00 |
|       |                      | アンチ・エイジング・ヨガ&ピラティス          |                         | 代謝120%Up♪スリム美人Yoga    | 美Bodyメイク♪ピラティス             | 不調を整える♪骨盤リセット♡Yoga      | 美人転生♪ア-ウルヴェ-エダ&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♪         | 12:00-13:00 まりこ ★★☆☆  | 12:00-13:00 ゆうご ★★☆☆       | 12:00-13:00 Chika ★☆☆   | 12:00-13:00 RIE ★☆☆      | 13:00 |
|       |                      |                             | ミュージック♪ハタ・フロ-ヨガ         | 1/26は休講です↑            |                            |                         |                          |       |
| 14:00 |                      |                             | 13:00-14:00 Atsuko ★★☆☆ |                       |                            | 週末に痩せる！                 | NEW マインドフルネスも♪           | 14:00 |
|       |                      |                             |                         |                       |                            | 週末に美しくなる♪パワ-ヨガ          | 美人計画☆Power Yoga          |       |
| 15:00 |                      |                             |                         |                       | ↓柔道整復師が教える♪                | 14:00-15:00 Chika ★★☆☆  | 14:00-15:00 RIE ★★☆☆     | 15:00 |
|       |                      |                             |                         |                       | 美人航路♪サムドゥル・フロ-ヨガ           |                         |                          |       |
| 16:00 |                      |                             |                         |                       | 15:00-16:00 Nami ★☆☆       |                         |                          | 16:00 |
|       |                      |                             |                         |                       | サムドゥル：ヒンディー語で「海」           |                         |                          | NEW   |
| 17:00 |                      |                             |                         |                       |                            |                         | -6kgを叶えるHIIT & キックボクササイズ | 17:00 |
|       |                      |                             |                         |                       |                            |                         | 16:30-17:30 ryu ★★☆☆     |       |
| 18:00 |                      | NEW 初心者のための優しいHIIT & ボクササイズ |                         |                       |                            | 土曜日の美肌タイム♪              |                          | 18:00 |
|       | 本気で痩せる！              | 17:30-18:30 ryu ★☆☆         |                         | 元資生堂のスーパー美容師が教える！     |                            | 美尻☆リラックスYoga ♪          |                          |       |
| 19:00 | 夜のダイエット♪ピラティス        |                             | 柔道整復師のNamiが教える♪         | 美脚♪ボディメイク・ヨガ          | NEW                        | 18:00-19:00 Minami ★☆☆  |                          | 19:00 |
|       | 18:30-19:30 たかし ★★☆☆ |                             | ファスティング&ミュージック♪フロ-ヨガ    | 18:30-19:30 Rina ★★☆☆ | ボディメイクのためのHIIT & キックボクササイズ |                         |                          |       |
| 20:00 |                      | 美尻★ダイエットYoga ♪              | 19:00-20:00 Nami ★☆☆    |                       | 19:00-20:00 ryu ★☆☆        | 週末に美を手に入れる♪             |                          | 20:00 |
|       |                      | 19:30-20:30 Minami ★★☆☆     |                         | 元資生堂のスーパー美容師が教える！     |                            | 土曜の夜美人Yoga ♪            |                          |       |
| 21:00 |                      |                             | ↓柔道整復師が教える♪             | 美人前夜・夜のダイエット・ヨガ       | 月のリズムと調和し魅力度Up♪            | 20:00-21:00 Minami ★★☆☆ |                          | 21:00 |
|       |                      |                             | 生理痛緩和♪温活ヨガ              | 20:30-21:30 Rina ★★☆☆ | 月ヨガ Basic                  |                         |                          |       |
| 22:00 |                      | 魔法の！ボディ・メイク♪YOGA            | 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 (★☆☆<★★★★)。  |                          | 22:00 |
|       |                      | 21:30-22:30 Minami ★★☆☆     |                         |                       |                            |                         |                          |       |
| 23:00 |                      |                             |                         |                       |                            |                         |                          | 23:00 |

\*年始営業は1月5日(木)からです。 \*HIITとは、強度の高い運動と、少しの休憩を交互に繰り返す行うことで、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。