

3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
					立川エリア唯一♪早朝ヨガ		
7:00					早朝！Wake Up Yoga♪		
	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♪	
	7:30-8:30 Fumie ★☆☆				Friday Morning Yoga♪	早朝Flow Yoga&ピラティス	早朝♪美肌☆美人YOGA
9:00					8:00-9:00 Minami ★★☆☆	8:00-9:00 たかし ★☆☆	8:00-9:00 Aya ★☆☆
10:00	3/13スタート！3月限定レッスン♪	きれいなポーズで効果アップ♪				ダイエットに最適♪	
	癒やしのヨガ&ピラティス	美しくなる♪ピラティス		4月より New Lessonスタート♪		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 Nami ★★☆☆	10:00-11:00 たかし ★★☆☆	正しいポーズでもっと美しく！	お楽しみに！		10:00-11:00 たかし ★★☆☆	10:00-11:00 Aya ★★☆☆
	3/13スタート！		ハタヨガforビギナーズ				
12:00	3月限定♪水曜夜の人気レッスン	マイナス5歳を実現♡	11:00-12:00 Atsuko ★☆☆			カラダを整える	呼吸で伸びる♪
	生理痛緩和♪温活ヨガ	アンチ・エイジング・ヨガ&ピラティス		4月より New Lessonスタート♪		不調を整える♪骨盤リセット♡Yoga	美人転生♪ア-クルヴェ-ダ&ヨガ
13:00	12:00-13:00 Nami ★☆☆	12:00-13:00 たかし ★☆☆	音楽とともに美しくなる水曜日♪	お楽しみに！	↓柔道整復師が教える♪	12:00-13:00 Sakae ★☆☆	12:00-13:00 RIE ★☆☆
	↑柔道整復師のNamiが教える↑		ミュージック♪ハタ・フロ-ヨガ		癒やしのヨガ&ピラティス		
14:00			13:00-14:00 Atsuko ★★☆☆		13:00-14:00 Nami ★★☆☆	週末に痩せる！	マインドフルネスも♪
					↓柔道整復師が教える♪	週末美人♪ハタ・フロ-ヨガ	美人計画☆Power Yoga
15:00					美人航路♪サムドル・フロ-ヨガ		
16:00					15:00-16:00 Nami ★☆☆		
					サムドル：ヒンディー語で「海」		
17:00							-6kgを叶えるHIIT&キックボクササイズ
							16:30-17:30 ryu ★☆☆
18:00		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♪
	本気で痩せる！	17:30-18:30 ryu ★☆☆		元資生堂のスーパー美容部員が教える！			毎週第2日曜日はNao担当の
19:00	夜のダイエット♪ヨガ&ピラティス		ファスティング資格保有者が教える♪	美脚♪ボディメイク・ヨガ		18:00-19:00 Minami ★☆☆	コア筋トレ&ストレッチボールです
	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♪	19:30-20:30 Minami ★★☆☆	19:00-20:00 Nami ★☆☆		19:00-20:00 ryu ★☆☆		週末に美を手に入れる♪
				元資生堂のスーパー美容部員が教える！			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 ★★☆☆	
			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（★☆☆<★★★） 難易度ではございませんので、ぜひ色々なレッスンにご参加ください♪	
		21:30-22:30 Minami ★★☆☆					
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。