4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		
					早朝！Wake Up Yoga♪		
7:00	立川エリア唯一の朝ヨガ♪				6:30-7:30 Minami ★☆☆		
	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♪美肌☆美人YOGA
					8:00-9:00 Minami ★★☆	8:00-9:00　たかし　★☆☆	8:00-9:00　Aya　★☆☆
9:00							
						ダイエットに最適♪	
10:00	癒やしのヨガ＆ピラティス					ピラティス＆アシュタンガヨガ	美しく心と身体を整える♪フローヨガ
	10:00-11:00　Nami ★★☆	しなやかで美しいBody NEW	正しいポーズでもっと美しく！	女性のお悩みを緩和♪ NEW		10:00-11:00　たかし　★★☆	10:00-11:00　Aya　★★★
11:00		美しくなる♪YOGA	ハタヨガforビギナーズ	美人生活♪ウーマンライフヨガ			
		11:00-12:00 Hiromi ★★☆	11:00-12:00 Atsuko ★☆☆	11:00-12:00 Hiromi ★☆☆		カラダを整える	呼吸で伸びる♪
12:00	生理痛緩和♪温活ヨガ					不調を整える♪骨盤リセット♥Yoga	美人転生♪アーユルヴェーダ＆ヨガ
	12:00-13:00 Nami ★☆☆	マイナス5歳を実現♡ NEW	音楽とともに美しくなる水曜日♪	激やせ！代謝アップ！ NEW	柔道整復師が教える♪	12:00-13:00 Sakae ★☆☆	12:00-13:00 RIE ★☆☆
13:00		アンチ・エイジング・ヨガ	ミュージック♪ハタ・フローヨガ	代謝120%Up♪スリム美人Yoga	癒やしのヨガ＆ピラティス		
		13:00-14:00 Hiromi ★☆☆	13:00-14:00 Atsuko ★★☆	13:00-14:00 Hiromi ★★☆	13:00-14:00　Nami ★☆☆	週末に痩せる！	マインドフルネスも♪
14:00						週末美人♪ハタ・フローヨガ	美人計画☆Power Yoga&ピラティス
					↓柔道整復師が教える♪	14:00-15:00 Sakae ★★☆	14:00-15:00 RIE ★★☆
15:00					美人航路♪サムドゥル・フローヨガ		
					15:00-16:00　Nami ★★☆		
16:00					サムドゥル：ヒンディー語で「海」		
							-6kgを叶えるHIIT＆キックボクササイズ
17:00						4/1は休講です↓	16:30-17:30　ryu　★★☆
		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♪	毎月第2日曜日はNao担当の
18:00	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！		美肌☆リラックスYoga♪	コア筋トレ＆ストレッチポールです
	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 ★☆☆	
19:00	18:30-19:30 たかし ★★☆		ファスティング＆ミュージック♪フローヨガ	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	4/1は休講です↓	
		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部員が教える！		土曜の夜美人Yoga♪	
			↓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		
		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 ★★☆				**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♪**	
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し行うことで、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。