

5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			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♪		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	
9:00					8:00-9:00 Minami ★★☆☆	8:00-9:00 たかし ★☆☆	8:00-9:00 Aya ★☆☆	9:00
10:00	5/1は休講です					ダイエットに最適♪		10:00
	癒やしのヨガ & ピラティス			5/4は担当RINA		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	
11:00	10:00-11:00 Nami ★★☆☆	しなやかで美しいBodyへ♪	正しいポーズでもっと美しく！	女性のお悩みを緩和♪		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				
12:00	5/1は休講です	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			5/4は担当RINA		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	
13:00	12:00-13:00 Nami ★☆☆	マイナス5歳を実現♡	音楽とともに美しくなる水曜日♪	激やせ！ 代謝アップ！	↓ 柔道整復師が教える ♪	12:00-13:00 Minami ★☆☆	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			
14:00		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	
15:00					↓ 柔道整復師が教える ♪	14:00-15:00 Minami ★★☆☆	14:00-15:00 RIE ★★☆☆	15:00
					美人航路♪ サムドゥル・フローヨガ			
16:00					15:00-16:00 Nami ★★☆☆			16:00
					サムドゥル：ヒンディー語で「海」			
17:00							5/7はヨガ、5/14は筋トレに変更	17:00
	5/1は休講です↓	初心者のための優しいHIIT & ポクササイズ				土曜日の美肌タイム♪	-6kgを叶えるHIIT & キックポクササイズ	18:00
18:00	インド政府公認ハタヨガ講師による	17:30-18:30 Minami ★☆☆		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 ♪	17:30-18:30 ryu ★☆☆	
19:00	夏江のHappy Yoga ♪ NEW		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 Sakae ★☆☆	5/7インド公認ハタヨガ講師↑	19:00
	18:30-19:30 夏江 ★☆☆		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 & キックポクササイズ		夏江のヨガレッスンです	
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♪	5/14はコア筋トレ&ストレッチポール	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 ♪		
21:00			時間変更 ↓ 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 Sakae ★★☆☆		21:00
		魔法の！ ボディメイク♪ YOGA	生理痛緩和♪ 温活ヨガ	20:30-21:30 Rina ★★☆☆	月ヨガ Basic			
22:00		21:00-22:00 Sakae ★☆☆	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♪		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。