

9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	
8:00						↓柔道整復師が教える♪		8:00
						癒しの早朝Flow Yoga&ピラティス	早朝♪美肌☆美人YOGA	
9:00						8:00-9:00 Nami ★★★	8:00-9:00 Aya ★☆☆	9:00
						↑9/2はSakaeが担当		
10:00	↓9/4は休講							10:00
	癒やしのヨガ & ピラティス					↓9/23晴天時は担当AKI♪	美しく心と身体を整える♪フロ-ヨガ	
11:00	10:00-11:00 Nami ★★★	しなやかで美しいBodyへ♪	インド政府公認ハタヨガ講師による	女性のお悩みを緩和♪		インド政府公認ハタヨガ <small>時間変更</small>	10:00-11:00 Aya ★★★	11:00
		美しくなる♪YOGA	ハタヨガforピギナ-ズ	美人生活♪ウ-マンライフヨガ		不調を整える♪骨盤リセット♥Yoga		
12:00	↓9/4は休講	11:00-12:00 Hiromi ★☆☆	11:00-12:00 夏江 ★☆☆	11:00-12:00 Hiromi ★☆☆		11:00-12:00 夏江 ★☆☆	呼吸で伸びる♪	12:00
	生理痛緩和♪温活ヨガ					↓9/23晴天時は担当AKI♪	美人転生♪アー-クルヴェ-ダ&ヨガ	
13:00	12:00-13:00 Nami ★☆☆	マイナス5歳を実現♡		激やせ!代謝アップ!	↓柔道整復師が教える♪	インド政府公認ハタヨガ <small>時間変更</small>	12:00-13:00 RIE ★☆☆	13:00
		アンチ-エイジング・ヨガ		代謝120%Up♪スリム美人Yoga	癒やしのヨガ&ピラティス	週末美人♪ハタ-フロ-ヨガ		
14:00		13:00-14:00 Hiromi ★☆☆		13:00-14:00 Hiromi ★☆☆	13:00-14:00 Nami ★☆☆	13:00-14:00 夏江 ★☆☆	マインドフルネスも♪	14:00
							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 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」		
17:00								17:00
							9/9はストレッチボール&筋トレ	
18:00						土曜日の美肌タイム♪	-6kgを叶えるHIIT & キックボクササイズ	18:00
	インド政府公認ハタヨガ講師による			インド政府公認ハタヨガ講師による		美肌☆リラックスYoga♪	17:30-18:30 ryu ★☆☆	
19:00	夏江のHappy Yoga♪		ファスティング資格保有者が教える♪	美人前夜♪ハタヨガ <small>NEW</small>		18:00-19:00 Sakae ★☆☆		19:00
	18:30-19:30 夏江 ★☆☆	美尻★ダイエットYoga♪	ファスティング & ミュ-ジック♪フロ-ヨガ	18:30-19:30 夏江 ★☆☆	ボディメイクのためのHIIT & キックボクササイズ			
20:00		19:00-20:00 Sakae ★☆☆	19:00-20:00 Nami ★☆☆		19:00-20:00 ryu ★☆☆	週末に美を手に入れる♪		20:00
				瞑想♪心の統制と自己の解放	↓9/1は担当夏江	土曜の夜美人Yoga♪		
21:00			↓柔道整復師が教える♪	王のヨガ☆ラ-ジャヨガ <small>NEW</small>	週末前のデトックス♪	20:00-21:00 Sakae ★☆☆		21:00
			生理痛緩和♪温活ヨガ	20:30-21:30 夏江 ★☆☆	FridayNight♪リラックスYoga			
22:00			21:00-22:00 Nami ★☆☆		21:00-22:00 Sakae ★☆☆	★は運動量の目安です (★★★<★★☆<★☆☆) ★の数は難易度ではありません。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すこと、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。