

# 8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
10:00	癒やしのヨガ & ピラティス			↓8/17はSakaeが担当です			美しく心と身体を整える♪フロ-ヨガ	10:00
	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♪			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-マンライフヨガ				
12:00		11:00-12:00 Hiromi ★★☆☆	11:00-12:00 夏江 ★☆☆	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			↓8/17はSakaeが担当です		不調を整える♪骨盤リセット♥Yoga	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♪	12:00-13:00 夏江 ★☆☆	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			
14:00		13:00-14:00 Hiromi ★★☆☆		13:00-14:00 Hiromi ★★☆☆	13:00-14:00 Nami ★☆☆	インド政府公認ハタヨガ講師による	マインドフルネスも♪	14:00
						週末美人♪ハタ・フロ-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 夏江 ★☆☆	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
						↓8/19は休講	↓8/13は休講です	
18:00	インド政府公認ハタヨガ講師による			↓8/17は夏江が担当です		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
				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♪	時間変更	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 ★☆☆		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 Rina ★★☆☆	ボディメイクのためのHIIT & キックボクササイズ	↓8/19は休講		
20:00		19:00-20:00 Sakae ★★☆☆	19:00-20:00 Nami ★☆☆	↓8/17は夏江が担当です	19:00-20:00 ryu ★☆☆	週末に美を手に入れる♪		20:00
				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	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 Rina ★★☆☆	FridayNight♪リラックスYoga			
22:00			21:00-22:00 Nami ★☆☆	↑たまに筋膜リリースもします♪	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、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。