

10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	
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							美しく心と身体を整える♪フロ-ヨガ	
	癒やしのヨガ & ピラティス	10/10(祝)は担当：夏江						
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講師による	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		不調を整える♪骨盤リセット♥Yoga		
12:00		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	10/10(祝)は担当：夏江					美人転生♪アーユルヴェ-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講師による	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		↑10/29は休講	
16:00					15:00-16:00 Nami ★★☆☆		10/29：14時のレッスンだけ休講です	16:00
					サムドゥル：ヒンディー-語で「海」			
17:00								17:00
					↓実力派講師ありさが担当する		10/8はストレッチボール&筋トレ	
18:00					10月スタートのおススメレッスン♪	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Body Yoga&ピラティス♪	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	18:00-19:00 ありさ ★★☆☆	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 ★★☆☆				
20:00		19:00-20:00 Sakae ★★☆☆	19:00-20:00 Nami ★☆☆☆			週末に美を手に入れる♪		20:00
				瞑想♪心の統制と自己の解放		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	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 Yukiko ★☆☆☆	★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。