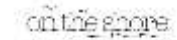


# 4月 LESSON SCHEDULE

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							美しく心と身体を整える♪フローヨガ	10:00
	癒やしのヨガ&ピラティス	本格派講師たくし！によるYoga						
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	4/11は担当ERINA		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ピギナーズ	美人生活♪ウーマンライフヨガ		不調を整える♪骨盤リセット♥Yoga		
12:00		11:00-12:00 たくし ★★☆☆	11:00-12:00 夏江 ★☆☆☆	11:00-12:00 Hiromi ★☆☆☆		11:00-12:00 夏江 ★☆☆☆	↓実力派講師ありさが担当する	12:00
	生理痛緩和♪温活ヨガ	本格派講師たくし！のレッスン					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♡		4/11は担当ERINA	↓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 ARISA ★☆☆☆	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・フローヨガ		
14:00		13:00-14:00 たくし ★★☆☆		13:00-14:00 Hiromi ★★☆☆	13:00-14:00 Nami ★☆☆☆	13:00-14:00 夏江 ★★☆☆	↓実力派講師ありさが担当する	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 ARISA ★★☆☆	15:00
					美人航路♪サムドル・フローヨガ			
16:00					15:00-16:00 Nami ★★☆☆			16:00
					サムドル：ヒンディー語で「海」			
17:00								17:00
18:00						土曜日の美肌タイム♪	ワールド極真会空手連盟東京支部	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♪	-6kgを叶えるHIIT&キックボクササイズ	
19:00	夏江のHappy Yoga♪	思わず触りたくなるお尻に♪	ファスティング資格保有者が教える♪	美人前夜♪ハタヨガ	Happyな週末へGO!	18:00-19:00 Sakae ★☆☆☆	18:00-19:00 ryu ★★☆☆	19:00
	18:30-19:30 夏江 ★☆☆☆	美尻★ダイエットYoga♪	ファスティング&ミュージック♪フローヨガ	18:30-19:30 夏江 ★★☆☆	Happy Friday Yoga♪			
20:00		19:00-20:00 Sakae ★★☆☆	19:00-20:00 Nami ★☆☆☆		19:00-20:00 友美 ★★☆☆	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☆ラージャヨガ	晴れ晴れと週末を迎えるために!	20:00-21:00 Sakae ★★☆☆		21:00
			生理痛緩和♪温活ヨガピラ	20:30-21:30 夏江 ★☆☆☆	FridayNight♪リラックスYoga			
22:00			21:00-22:00 Nami ★☆☆☆		21:00-22:00 たくし ★☆☆☆	★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
			温活ヨガ&ピラティス♪					
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。

【緊急告知】5月6日(月祝)15時半～17時半：夏江とひろみひよるGW特別レッスン！『チャクラ&キャンドルYOGA』開催！！