

# 7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♪	↓7/14は担当Nami	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	↓柔道整復師が教える♪		カラダとココロを整える♪				↓7/14は担当Nami	10:00
	癒やしのヨガ&ピラティス	本格派講師たくしのヨガ	ピラティス&ヨガ				美しく心と身体を整える♪フロ-ヨガ	
11:00	10:00-11:00 Nami ★★☆☆	しなやかに美しいBodyへ♪	10:00-11:00 ゆみ ★☆☆☆	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		美人生活♪ウ-マンライフヨガ		不調を整える♪骨盤リセット♥ピラティス		
12:00	↓柔道整復師が教える♪	11:00-12:00 たくし ★★☆☆		11:00-12:00 Hiromi ★☆☆☆		11:00-12:00 夏江 ★☆☆☆	↓実力派講師ありさによる	12:00
	生理痛緩和♪温活ヨガ						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♪	瞑想♪心統制と自己の解放	12:00-13:00 ありさ ★☆☆☆	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	王のヨガ☆ラ-ジャヨガ		
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 ★★☆☆	↓実力派講師ありさによる	14:00
						↑ココロのヨガ	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 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
18:00	インド政府公認ハタヨガ講師による					土曜日の美肌タイム♪	ワールド極真空手連盟東京支部	18:00
	王のヨガ・ラ-ジャヨガとピラティス	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♪	すっきりリフレッシュ♪	Happyな週末にGO!	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	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-ヨガ	美人前夜♪ハタヨガ	Happy Friday Yoga♪	18:00-19:00 Sakae ★☆☆☆	18:00-19:00 ryu ★★☆☆	19:00
	王様のヨガとピラティスのレッスン!	19:00-20:00 Sakae ★★☆☆	19:00-20:00 Nami ★☆☆☆	19:00-20:00 あゆみ ★★☆☆	19:00-20:00 友美 ★★☆☆	週末に美を手に入れる♪		
20:00			↑↓7/10はRIEが担当♪			土曜の夜美人Yoga♪		20:00
			↓柔道整復師が教える♪	体幹を鍛えて代謝もアップ♡	晴れ晴れとした週末を迎える♪	20:00-21:00 Sakae ★★☆☆		
21:00			生理痛緩和♪温活ヨガ&ピラティス	感謝のバクティYoga♪	FridayNight♪リラックスYoga			21:00
			21:00-22:00 Nami ★☆☆☆	21:00-22:00 あゆみ ★☆☆☆	21:00-22:00 たくし ★☆☆☆			
22:00				愛と献身のバクティYoga☆		★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。