

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♪ | 9月は週替わり担当♪ | 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 |
| | | | | | | ↑9/7担当：ゆみ | ↑9/1ゆみ、9/8美波、9/15なみ | |
| 10:00 | ↓柔道整復師が教える♪ | | カラダとココロを整える♪ | | | インド政府公認ハタヨガ講師 | NEW 9/22ゆみ、9/29たくし | 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 | | | ピラティスと1つ1つ丁寧なハタヨガ♪ | 美しく心と身体を整える♪フロ-ヨガ | |
| 11:00 | 10:00-11:00 Nami ★★☆ | しなやかで美しいBodyへ♪ | 10:00-11:00 ゆみ ★☆☆ | 女性のお悩みを緩和♪ | | 10:00-11:00 夏江 ★☆☆ | 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 | | ↑9/7担当：ゆみ | ↑9/1ゆみ、9/8美波、9/15なみ | |
| 12:00 | ↓柔道整復師が教える♪ | 11:00-12:00 たくし ★★☆ | | 11:00-12:00 Hiromi ★☆☆ | | | NEW 9/22ゆみ、9/29たくし | 12:00 |
| | 生理痛緩和♪温活ヨガ | | | | | 骨盤リセットヨガ | 美人転生♪ア-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 Sakae & たくし★☆☆ | 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 | 担当：9/7Sakae、9/14たくし | ↓9/1担当：あゆみ | |
| 14:00 | | 13:00-14:00 たくし ★★☆ | | 13:00-14:00 Hiromi ★★☆☆ | 13:00-14:00 Nami ★☆☆ | 9/21たくし、9/28Sakae | NEW ↓実力派講師ありさによる | 14:00 |
| | | | | | ↑9/6担当：ゆみ | 美しくなるPower Yoga&ピラティス | 美人計画☆Power Yoga&ピラティス | |
| 15:00 | | | | | ↓9/6担当：ゆみ | 14:00-15:00 Sakae & たくし ★★☆☆ | 14:00-15:00 ありさ ★★☆☆ | 15:00 |
| | | | | | 美人航路♪サムドゥル・フロ-ヨガ | 担当：9/7Sakae、9/14たくし | ↑9/1担当：あゆみ | |
| 16:00 | | | | | 15:00-16:00 Nami ★★☆☆ | 9/21たくし、9/28Sakae | | 16:00 |
| | | | | | サムドゥル：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 | | | | | 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 | 王のヨガ・ラー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! | 18:00-19:00 Sakae ★☆☆ | 18:00-19:00 ryu ★★☆☆ | 19:00 |
| | 18:30-19:30 夏江 ★☆☆ | 美尻★ダイエツYoga♪ | ファスティング & ミュ-ジック♪フロ-ヨガ | 美人前夜♪ハタヨガ | Happy Fridayヨガ&ピラティス♪ | 9/21は担当ゆみ↑ | | |
| 20:00 | 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 |
| | ↑9/9担当：AKI、9/23ゆみ | | | | | 土曜の夜美人Yoga♪ | | |
| 21:00 | | | ↓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 | 9/21は担当ゆみ↑ | | |
| 22:00 | | | 21:00-22:00 Nami ★☆☆ | 21:00-22:00 あゆみ ★☆☆ | 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 |
| | | | | 愛と献身のバクティYoga☆ | | | | |
| 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。