

11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						癒しの早朝Flow Yoga&ピラティス	早朝♪美肌☆美人YOGA NEW	8:00
9:00						8:00-9:00 Nami ★★★☆	8:00-9:00 TOE ★★★☆	9:00
10:00	↓柔道整復師が教える♪ 癒やしのヨガ & ピラティス	本格派講師たくしのヨガ	カラダとココロを整える♪ ピラティス&ヨガ			インド政府公認ハタヨガ講師による 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&マットピラティス NEW	10:00
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 TOE ★★★☆	11:00
12:00	↓柔道整復師が教える♪ 生理痛緩和♪温活ヨガ	11:00-12:00 たくし ★★★☆		美人生活♪ウ-マンライフヨガ		美波の丁寧なレッスン♪↓	美人転生♪	12:00
13:00	12:00-13:00 Nami ★☆☆	マイナス5歳を実現♡ アンチ・エイジング・ヨガ		代謝120%Up♪スリム美人Yoga	↓柔道整復師が教える♪ 癒やしのヨガ & ピラティス	12:00-13:00 美波★☆☆	12:00-13:00 ありさ★☆☆	13:00
14:00		13:00-14:00 たくし ★★★☆		13:00-14:00 Hiromi ★★★☆	13:00-14:00 Nami ★☆☆	美波の丁寧なレッスン↓	美人計画☆	14:00
15:00					サムドゥル：ヒンディー語で「海」 美人航路♪サムドゥル・フロ-ヨガ	14:00-15:00 美波 ★★★☆	14:00-15:00 ありさ ★★★☆	15:00
16:00					15:00-16:00 Nami ★★★☆		Happy Sunday Yoga♪ 美尻美脚YOGA♪ NEW	16:00
17:00							16:00-17:00 Aya ★★★☆	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♪ 美肌☆リラックスYoga♪	ワールド極真空手連盟東京支部 -6kgを叶えるHIIT & キックボクササイズ	18:00
19:00	王のヨガ・ラージャヨガとピラティス 18:30-19:30 夏江 ★☆☆	思わず触りたくなるお尻に♪ 美尻★ダイエツYoga♪	ファスティング資格保有者が教える♪ ファスティング & ミュ-ジック♪フロ-ヨガ	すっきりリフレッシュ♪ 美人前夜♪ハタヨガ	Happy Fridayヨガ & ピラティス♪	18:00-19:00 Sakae ★☆☆	18:00-19:00 ryu ★★★☆	19:00
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
21:00			↓柔道整復師が教える♪ 生理痛緩和♪温活ヨガ & ピラティス	体幹を鍛えて代謝もアップ♡ 感謝のバクティYoga♪	晴れ晴れとした週末を迎える♪ FridayNight♪リラックスYoga	土曜の夜美人Yoga♪	20:00-21:00 Sakae ★☆☆	21:00
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
23:00				愛と献身のバクティYoga☆				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。