

12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							美活の朝ヨガ!	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 TOE ★★★	9:00
		本格派講師たくしのヨガ						
10:00	↓柔道整復師が教える♪	しなやかで美しいBodyへ♪	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	美しく心と身体を整える♪	10:00
	癒やしのヨガ&ピラティス	美しくなる♪YOGA	ピラティス&ヨガ			Pilates & Vinyasa Yoga♪	フロ-ヨガ&マットピラティス	
11:00	10:00-11:00 Nami ★☆☆	10:00-11:00 たくし ★★★	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
				美人生活♪ウ-マンライフヨガ				
12:00	↓柔道整復師が教える♪	マイナス5歳を実現♡		11:00-12:00 Hiromi ★☆☆		美波の丁寧なレッスン♪↓	美人転生♪	12:00
	生理痛緩和♪温活ヨガ	アンチ・エイジング・ヨガ				骨盤リセットヨガ	ア-ユルヴェ-ダ&ヨガ	
13:00	12:00-13:00 Nami ★☆☆	12:00-13:00 たくし ★★★		激やせ!代謝アップ!	↓柔道整復師が教える♪	12:00-13:00 美波★☆☆	12:00-13:00 ありさ ★☆☆	13:00
				代謝120%Up♪スリム美人Yoga	癒やしのヨガ&ピラティス			
14:00				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
						美しくなるPower Yoga	Power Yoga&ピラティス	
15:00					サムドゥル: ヒンディー語で「海」	14:00-15:00 美波 ★★☆☆	14:00-15:00 ありさ ★★☆☆	15:00
					美人航路♪サムドゥル・フロ-ヨガ			
16:00					15:00-16:00 Nami ★★☆☆		Happy Sunday Yoga♪	16:00
							美尻美脚YOGA♪	
17:00							16:00-17:00 Aya ★★☆☆	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ヨガ♪	↑↓12/14は担当TOE		
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 たくし ★★☆☆	週末に美を手に入れる♪		20:00
	↑12/23は担当ERINA				↑↓12/13は休講	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♡	Happy Fridy	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♪	陰ヨガ♪リラックス			
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

\*年末の通常営業は12月28日(土)、年始は1月5日(日)からです。

※毎年恒例の年末年始特別レッスンは、12月28日(土)に108回太陽礼拝と忘年会を、12月29日(金)と12月30日(土)の午前中に、YogaのためのピラティスWSを準備しております。12/29(金)~1/4(土)の間に他にも特別レッスンを計画中♪決まりましたらご連絡いたします

\*HIITとは、強度の高い運動と、少しの休憩を交互に繰り返す行うことで、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。