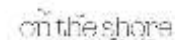


# 1月 LESSON SCHEDULE

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		本格派講師たくしのヨガ				8:00-9:00 Nami ★☆☆	8:00-9:00 TOE ★★☆☆	9:00
	↓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♪	静かで穏やか♪ <b>NEW</b>		インド政府公認ハタヨガ講師による	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	～心と体を解き放つ～♪陰ヨガ		Pilates & Vinyasa Yoga ♪	フロ-ヨガ&マットピラティス	10:00
	10:00-11:00 Nami ★★☆☆	10:00-11:00 たくし ★★☆☆	10:00-11:00 ゆみ ★☆☆☆	10:00-11:00 ゆみ ★☆☆☆		10:00-11:00 美波 ★★☆☆	10:00-11:00 TOE ★★☆☆	
11:00								11:00
	↓柔道整復師が教える♪	マイナス5歳を実現♡		～エレガントな立ち姿へ～ <b>NEW</b>		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		美姿勢ピラティス		骨盤リセットヨガ	ア-ユルヴェ-ダ&ヨガ	12:00
	12:00-13:00 Nami ★☆☆☆	12:00-13:00 たくし ★★☆☆		12:00-13:00 ゆみ ★★☆☆	↓柔道整復師が教える♪	12:00-13:00 美波★☆☆☆	12:00-13:00 TOE ★☆☆☆	
13:00					癒やしのヨガ&ピラティス			13:00
					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	14:00
					サムドゥル：ヒンディー語で「海」	14:00-15:00 夏江 ★★☆☆	14:00-15:00 ありさ ★★☆☆	
15:00					美人航路♪サムドゥル・フロ-ヨガ			15:00
					15:00-16:00 Nami ★★☆☆		Happy Sunday Yoga ♪	
16:00							美尻美脚YOGA ♪	16:00
							16:00-17:00 Aya ★★☆☆	
17:00								17:00
						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	18:00
	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&ピラティス	Happy Fridayヨガ♪			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 TOE ★★☆☆	19:00-20:00 たくし ★★☆☆	週末に美を手に入れる♪		
20:00						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♡	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 ♪	女神の休息♪陰ヨガ			21:00
			21:00-22:00 Nami ★☆☆☆	21:00-22:00 TOE ★☆☆☆	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

\*通常営業は1月5日(日)からです。

\*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。