

3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♪	朝ヨガで1週間の疲れをリセット♪	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
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♪	静かで穏やか♪		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	～心と体を解放つ～♪陰ヨガ		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 ★☆☆	10:00-11:00 ゆみ ★☆☆		10:00-11:00 夏江 ★☆☆	10:00-11:00 TOE ★★★	11:00
12:00	↓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～		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	アーユルヴェーダ&ヨガ	
13:00	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			
14:00					13:00-14:00 Nami ★☆☆	しっかり動いてスッキリ!	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						週末ご褒美ヨガ♪ NEW	ワールド極真空手連盟東京支部	18:00
	月曜夜の静寂と癒やし☆					肩腰スッキリ♡リラクセスヨガ ♪	-6kgを叶えるHIIT&キックボクササイズ	
19:00	星空ヒーリングヨガ NEW	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 AKI ★☆☆	美尻★ダイエットYoga	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
20:00		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♪	インド政府公認ハタヨガ講師による	20:00
						土曜の夜美人Yoga ♪	王のヨガ・ラージャヨガとピラティス	
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 Yoga	20:00-21:00 Sakae ★☆☆	20:00-21:00 夏江 ★☆☆	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			
22:00			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

* 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により、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。