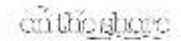


4 月 LESSON SCHEDULE

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♪	4/20は本格派講師Ayako	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♪	4/3は本格派講師Ayako		インド政府公認ハタヨガ講師による	4/20は本格派講師Ayako	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 ♪	フローヨガ&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♡		4/3は本格派講師Ayako		美波の丁寧なレッスン♪	4/20は担当夏江	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	新規限定	新規限定	新規限定	新規限定	13:00-14:00 Nami ★☆☆	しっかり動いてスッキリ!	4/20は担当Aya	14:00
	※ノックアウト・ボディ	※レディ・ストライク	※ザ・コンバット	※リボン・ストライク		美しくなるPower Yoga	Power Yoga&ピラティス	
15:00	14:00-15:00 ryu ★☆☆	14:00-15:00 ryu ★☆☆	14:00-15:00 ryu ★☆☆	14:00-15:00 ryu ★☆☆	サムドゥル：ヒンディー語で「海」	14:00-15:00 美波 ★★☆☆	14:00-15:00 TOE ★★☆☆	15:00
	誰もが振り向く	優雅に打つ、美の一撃	闘う理由は、	この一撃が、	美人航路♪サムドゥル・フローヨガ			
16:00	ノックアウト級の美しさへ	ホットキックボクササイズ	自分を好きになるため	私を生まれ変わらせる。	15:00-16:00 Nami ★★☆☆		Happy Sunday Yoga ♪	16:00
	※ブラックアウト・フィット	※ストライク・ラボ	※インナー・ストライク	※サーキット・ストライク	新規限定		美尻美脚YOGA ♪	
17:00	16:00-17:00 ryu ★☆☆	16:00-17:00 ryu ★☆☆	16:00-17:00 ryu ★☆☆	16:00-17:00 ryu ★☆☆	※ストライク・コア		16:00-17:00 Aya ★★☆☆	17:00
	限界のその先に美しさがある	理想の体を、科学する。	内なる一撃で、変われ。	1周ごとに強くなる。	16:30-17:30 ryu ★☆☆			
18:00					芯を鍛え最上の体をつくれ	週末ご褒美ヨガ♪		18:00
	月曜夜の静寂と癒やし☆					肩腰スッキリ♡リラックスヨガ♪		
19:00	星空ヒーリングヨガ	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 ★☆☆	インド政府公認ハタヨガ講師による	19:00
	18:30-19:30 AKI ★☆☆	美尻★ダイエツYoga	ミュージック♪フローヨガ	美人前夜♪ハタヨガ&ピラティス	Happy Fridayヨガ♪		王のヨガ・ラージャヨガとピラティス	
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♪	19:00-20:00 夏江 ★☆☆	20:00
						土曜の夜美人Yoga ♪	-6kgを叶えるHIIT&キックボクササイズ	
21:00	※備考※		↓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 ryu ★★☆☆	21:00
	※印は、新規予約限定のキック		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		ワールド極真空手連盟東京支部	
22:00	ボクササイズのレッスンです		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 (★☆☆<★★★) ★の数は運動量です。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。

※新規限定レッスン(※印)は、新規の方が期間限定で体験レッスンをワンコイン(500円)でご体験いただける、体験レッスンの方限定のキックボクササイズとHIITのレッスンです。

※ご予約は『体験予約限定レッスン!』、『体験予約限定レッスン(金曜日)!』をお選びください。水色のレッスンは全てキックボクササイズ、ボクササイズ、HIITのレッスンです