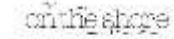


6月 LESSON SCHEDULE

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♪ 癒しの早朝Flow Yoga&ピラティス	朝ヨガで1週間の疲れをリセット♪ 早朝♪美肌☆美人YOGA	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	しなやかで美しいBodyへ♪ 美しくなる♪モーニングYOGA	カラダとココロを整える♪ ピラティス&ヨガ	朝活ビューティー♪ ヨガ&ピラティス		インド政府公認ハタヨガ講師による Pilates & Vinyasa Yoga ♪	美しく心と身体を整える♪ フロ-ヨガ&マットピラティス	10:00
11:00	10:00-11:00 Nami ★★☆☆	10:00-11:00 Ayako ★★☆☆ ↑6/10は担当Sonoko	10:00-11:00 ゆみ ★☆☆	10:00-11:00 ありさ ★☆☆		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	マイナス5歳♡ 目覚めの♪ヴィンヤサ・ヨガ		～エレガントな立ち姿へ♪ 美姿勢ピラティス&ヨガ		美波の丁寧なレッスン♪ 骨盤リセットヨガ	美人転生♪ ア-ユルヴェーダ&ヨガ	12:00
13:00	12:00-13:00 Nami ★☆☆	12:00-13:00 Ayako ★★☆☆ ↑6/10は担当Sonoko		12:00-13:00 ありさ ★★☆☆	↓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 TOE ★☆☆	13:00
14:00	新規限定 誰もが振り向く	新規限定 優雅に打つ、美の一撃	新規限定 闘う理由は、	新規限定 この一撃が、	13:00-14:00 Nami ★☆☆	しっかり動いてスッキリ！ 美しくなるPower Yoga	美人計画☆ Power Yoga&ピラティス	14:00
15:00	ノックアウト級の美しさへ ※ノックアウト・ボディ	ホットキックボクササイズ ※レディ・ストライク	自分を好きになるため ※ザ・コンバット	私を生まれ変わらせる。 ※リボン・ストライク	サムドル：ヒンディー語で「海」 美人航路♪サムドル・フロ-ヨガ	14:00-15:00 美波 ★★☆☆	14:00-15:00 ありさ ★★☆☆	15:00
16:00	15:00-15:45 ryu ★☆☆ ※ブラックアウト・フィット	15:00-15:45 ryu ★☆☆ ※ストライク・ラボ	15:00-15:45 ryu ★☆☆ ※インナー・ストライク	15:00-15:45 ryu ★☆☆ ※サーキット・ストライク	15:00-16:00 Nami ★★☆☆ 新規限定 ※ストライク・コア		Happy Sunday Yoga ♪ 美尻美脚YOGA ♪	16:00
17:00	16:15-17:00 ryu ★☆☆	16:15-17:00 ryu ★☆☆	16:15-17:00 ryu ★☆☆	16:15-17:00 ryu ★☆☆	16:30-17:15 ryu ★☆☆		16:00-17:00 Aya ★★☆☆	17:00
18:00	5/5休講				芯を鍛え最上の体をつくれ	週末ご褒美ヨガ♪ 肩腰スッキリ♡リラックスヨガ♪		18:00
19:00	星空ヒーリングヨガ 18:30-19:30 AKI ★☆☆	思わず触りたくなるお尻に♪ 美尻★ダイエツトYoga	ファスティング資格保有者が教える♪ ミュージック♪フロ-ヨガ	すっきりリフレッシュ♪ 美人前夜♪ハタヨガ&ピラティス	-6kgを叶える有料パーソナルレッスン パーソナル美ボディ・キック	18:00-19:00 Sakae ★☆☆		19:00
20:00	月曜夜の静寂と癒やし☆	19:00-20:00 Sakae ★★☆☆	19:00-20:00 Nami ★☆☆	19:00-20:00 TOE ★★☆☆	※19:00-20:00 ryu ★★☆☆	週末に美を手に入れる♪		20:00
21:00	※備考※ ※印は、新規予約限定のキック		↓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 ♪	心身を深く癒す金曜の NEW ナイトヒーリングヨガ	ワールド極真空手連盟東京支部 土曜の夜美人Yoga ♪	20:00-21:00 Sakae ★★☆☆	21:00
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 Sonoko ★☆☆	★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☆	6/6休講			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。

※新規限定レッスンは、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。

◆金曜日19時のキックボクササイズ&HIITは有料パーソナル・レッスンです。会員様初回5,000円、2回目以降10,000円、新規体験3,000円。予約システムからご予約頂き、お支払いが完了してご予約完了となります。お支払いは登録のカードにご請求致しますので、ご予約を頂きましたらメールにてご連絡を差し上げます。