

# 8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			内側から輝く私へ♪			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	トータルビューティー ヨガ&ピラティス	朝活ビューティー♪ ヨガ&ピラティス		トータルボディメイク! 整うヨガピラティス♪	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 ★★★	10:00-11:00 Hayaka ★★★	10:00-11:00 ありさ ★☆☆		10:00-11:00 Sonoko ★★★	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	内側から美しく、健やかに 心身の美と健康を育む♪輝きヨガ	～エレガントな立ち姿～ 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-ダ&ヨガ	12:00
13:00	12:00-13:00 Nami ★☆☆	12:00-13:00 Ayako ★★★	12:00-13:00 Hayaka ★☆☆	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	<b>新規限定</b> 誰もが振り向く ノックアウト級の美しさへ ※ノックアウト・ボディ	<b>新規限定</b> 優雅に打つ、美の一撃 ホットキックボクササイズ ※レディ・ストライク	<b>新規限定</b> 闘う理由は、 自分を好きになるため ※ザ・コンバット	<b>新規限定</b> この一撃が、 私を生まれ変わらせる。 ※リボン・ストライク	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	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	サムドゥル：ヒンディー語で「海」 美人航路♪サムドゥル・フロ-ヨガ	14:00-15:00 美波 ★★★	14:00-15:00 ありさ ★★★	15:00
16:00	16:15-17:00 ryu ★☆☆	16:15-17:00 ryu ★☆☆	16:15-17:00 ryu ★☆☆	16:15-17:00 ryu ★☆☆	<b>新規限定</b> ※ストライク・コア		Happy Sunday Yoga♪ 美尻美脚YOGA♪	16:00
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。	16:30-17:15 ryu ★☆☆		16:00-17:00 ありさ ★★★	17:00
18:00	月曜夜の静寂と癒やし☆ 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♪	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♪	8月31日(日)10時～11時半 夏の終わりのピーチヨガ	18:00
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	-6kgを叶える有料パーソナルレッスン	18:00-19:00 Sakae ★☆☆	集合場所JR鎌倉駅	19:00
20:00		19:00-20:00 Sakae ★★★	19:00-20:00 Nami ★☆☆	19:00-20:00 Sonoko ★★★	※19:00-20:00 ryu ★☆☆	週末に美を手に入れる♪ 土曜の夜美人Yoga♪	担当講師Ayako 詳しくは店内掲示もしくは	20:00
21:00	※備考※ ※印は、新規予約限定のキック ボクササイズのレッスンです		↓柔道整復師が教える♪ 生理痛緩和♪温活ヨガ&ピラティス	心身の深いリラックス♡ ヒーリング・リフレッシュヨガ♪	<b>NEW</b> 心身を深く癒す金曜の夜 ナイト・ヒーリング・ヨガ	20:00-21:00 Sakae ★★★	HPをご覧ください ご参加お待ちしております!!	21:00
22:00			21:00-22:00 Nami ★☆☆	21:00-22:00 Sonoko ★☆☆	21:00-22:00 Kaoru ★☆☆		★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								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。お支払いはご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。