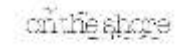


LESSON SCHEDULE

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 | | | 内側から輝く私へ♪ | | | 8:00-9:00 Nami ★☆☆ | 8:00-9:00 Sonoko ★★☆☆ | 9:00 |
| | | | | | | | | |
| 10:00 | ↓ 柔道整復師が教える♪ | しなやかに美しいBodyへ♪ | トータルビューティー | 朝活ビューティー♪ | | トータルボディメイク！ | 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♪モーニングYOGA | ヨガ&ピラティス | ヨガ&ピラティス | | 整うヨガピラティス♪ | フローヨガ&マットピラティス | |
| | 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 Itsuku ★★☆☆ | 10:00-11:00 Sonoko ★★☆☆ | 11:00 |
| 11:00 | | | | ↑ ↓ 10/19は担当Nami | | | | |
| | ↓ 柔道整復師が教える♪ | マイナス5歳♡ | 内側から美しく、健やかに | ～エレガントな立ち姿へ～ | | 丁寧なレッスン♪ | 美人転生♪ | |
| 12:00 | 生理痛緩和♪温活ヨガ | 目覚めの♪ヴィンヤサ・ヨガ | 心身の美と健康を育む♪輝きヨガ | 美姿勢ピラティス & ヨガ | | 骨盤リセットヨガ | アークヨガ&ヨガ | 12:00 |
| | 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♪ | 12:00-13:00 Sonoko ★☆☆ | 12:00-13:00 Sonoko ★☆☆ | 13:00 |
| 13:00 | | | | | 癒やしのヨガ&ピラティス | | | |
| 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！ | 美人計画☆ | 14:00 |
| | 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。 | サムドゥル：ヒンディー語で「海」 | 美しくなるPower Yoga & ピラ | Power Yoga&ピラティス | |
| 15:00 | ※ノックアウト・ボディ | ※レディ・ストライク | ※ザ・コンパット | ※リボン・ストライク | 美人航路♪サムドゥル・フローヨガ | 14:00-15:00 Sonoko ★★☆☆ | 14:00-15:00 Itsuku ★★☆☆ | 15:00 |
| | 15:00-15:45 ryu ★☆☆ | 15:00-15:45 ryu ★☆☆ | 15:00-15:45 ryu ★☆☆ | 15:00-15:45 ryu ★☆☆ | 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♪ | 16:00 |
| | 16:15-17:00 ryu ★☆☆ | 16:15-17:00 ryu ★☆☆ | 16:15-17:00 ryu ★☆☆ | 16:15-17:00 ryu ★☆☆ | ※ストライク・コア | | 16:00-17:00 Itsuku ★★☆☆ | 17:00 |
| 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 ★☆☆ | | | |
| 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♪ | -6kgを叶える有料パーソナルレッスン | 18:00-19:00 Sakae ★☆☆ | | 19:00 |
| | 18:30-19:30 AKI ★☆☆ | 美尻★ダイエットYoga | ミュージック♪フローヨガ | 美人前夜♪ハタヨガ | パーソナル美ボディ・キック | | | |
| 20:00 | | 19:00-20:00 Sakae ★★☆☆ | 19:00-20:00 Nami ★☆☆ | 19:00-20:00 Sonoko ★★☆☆ | ※19:00-19:45 ryu ★★☆☆ | 週末に美を手に入れる♪ | | 20:00 |
| | | | | | | 土曜の夜美人Yoga♪ | | |
| 21:00 | ※備考※ | | ↓ 柔道整復師が教える♪ | 心身の深いリラックス♡ | 金曜日のリラックスヨガ☆シ | 20:00-21:00 Sakae ★★☆☆ | | 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 | ヒーリング&リフレッシュヨガ♪ | ナイト・ヒーリング・ヨガ | | | |
| 22:00 | ボクササイズのレッスンです | | 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 |
| | | | | | 心身を深く癒す金曜の夜 | | | |
| 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。

◆水色の新規限定レッスンは、キックボクササイズとHIITの体験レッスンを4,980円でご体験いただける期間限定のレッスンです。

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。

◆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。新規体験4,980、会員初回5,000、2回目以降10,000(全て税抜)。お支払い完了でご予約完了、カード払いです