

LESSON SCHEDULE

祝日も平日と同じスケジュールです

on the shape

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♪
9:00		内側から輝く私へ♪			癒しの早朝Flow Yoga&ピラティス	早朝♪美肌☆美人YOGA
10:00	↓柔道整復師が教える♪ 癒しのヨガ&ピラティス 10:00-11:00 Nami ★★★	しなやかで美しいBodyへ♪ 美しくなる♪モーニングYOGA 10:00-11:00 Ayako ★★★	トータルピューティー ^{ヨガ&ピラティス} 10:00-11:00 Hayaka ★★★	朝活ピューティー♪ ヨガ&ピラティス 10:00-11:00 ありさ ★★★	トータルボディメイク！ 整うヨガピラティス♪ 10:00-11:00 Itsuku ★★★	美しく心と身体を整える♪ フローヨガ&マットピラティス 10:00-11:00 Sonoko ★★★
11:00			↑ ↓10/19は担当Nami			
12:00	↓柔道整復師が教える♪ 生理痛緩和♪温活ヨガ 12:00-13:00 Nami ★★★	マイナス5歳♡ 目覚めの♪ヴィンヤサ・ヨガ 12:00-13:00 Ayako ★★★	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 12:00-13:00 Hayaka ★★★	～エレガントな立ち姿へ～ 美姿勢ピラティス &ヨガ 12:00-13:00 ありさ ★★★	丁寧なレッスン♪ 骨盤リセットヨガ 12:00-13:00 Sonoko ★★★	美人転生♪ アーユルヴェーダ&ヨガ 12:00-13:00 Sonoko ★★★
13:00					癒しのヨガ&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☆
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	私も生まれ変わらせる。 ※リボーン・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・フローヨガ	美しくなるPower Yoga & ピラ Power Yoga&ピラティス 14:00-15:00 Sonoko ★★★
16:00	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♪
17:00	※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 ※ストライク・コア	美尻美脚YOGA♪
18:00	16:15-17:00 ryu ★★★	16:15-17:00 ryu ★★★	16:15-17:00 ryu ★★★	16:15-17:00 ryu ★★★		16:00-17:00 Itsuku ★★★
19:00	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 ★★★	
20:00					芯を鍛え最上の体をつくれ	週末ご褒美ヨガ♪
21:00	月曜夜の静寂と癒やし☆ 星空ヒーリングヨガ 18:30-19:30 AKI ★★★				肩腰スッキリ♪リラックスヨガ♪	
22:00	※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 21:00-22:00 Nami ★★★	すっきりリフレッシュ♪ ヒーリング & リフレッシュヨガ♪ 21:00-22:00 Sonoko ★★★	-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 21:00-22:00 Kaoru ★★★	18:00-19:00 Sakae ★★★
23:00						週末に美を手に入れる♪ 土曜の夜美人Yoga♪
			↓柔道整復師が教える♪ 心身の深いリラックス♡ 21:00-22:00 Hayaka ★★★	金曜日のリラックスヨガ☆彌	20:00-21:00 Sakae ★★★	
					★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♪	

*HIITとは、強度の高い運動と、少しの休憩を交互に繰り返し行うことで、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、カード払い可能です。