

# 12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♪	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
	↓柔道整復師が教える♪	しなやかで美しい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-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				↑↓10/19は担当Nami				11:00
	↓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♪ワインヤサ・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	アーユルヴェーダ&ヨガ	
	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					癒やしのヨガ&ピラティス			
	<b>新規限定</b>	<b>新規限定</b>	<b>新規限定</b>	<b>新規限定</b>	13:00-14:00 Nami ★☆☆☆	しっかり動いてスッキリ!	美人計画☆	
14:00	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、		美しくなるPower Yoga & ピラ	Power Yoga&ピラティス	
	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」	14:00-15:00 Sonoko ★★☆☆	14:00-15:00 Itsuku ★★☆☆	
	※ノックアウト・ボディ	※レディ・ストライク	※ザ・コンパクト	※リボン・ストライク	美人航路♪サムドゥル・フロ-ヨガ			
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♪	
	※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	<b>新規限定</b>		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 ★★☆☆	
	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 ★☆☆☆			
17:00					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♪		
	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 ★☆☆☆		
	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	パーソナル美ボディ・キック			
19:00		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♪		
	※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☆多	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!		
23:00					心身を深く癒す金曜の夜			

\*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、カード払いです