

LESSON SCHEDULE

祝日も平日と同じスケジュールです

online space

	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
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	9:00
10:00	↓柔道整復師が教える♪	しなやかで美しいBodyへ♪	トータルピューティー	朝活ピューティー♪		8:00-9:00 Nami ★☆☆	8:00-9:00 Nobuko ★★☆	10:00
	癒しのヨガ&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		トータルボディメイク！	美しく心と身体を整える♪	
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 Itsuku ★★☆	10:00-11:00 Nobuko ★★★	11:00
				↑ ↓10/19は担当Nami				
12:00	↓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♪		12:00
	生理痛緩和♪温活ヨガ	目覚めの♪ヴァインヤサ・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		
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♪	12:00-13:00 Sakae ★☆☆		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 聞う理由は、	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」	14:00-15:00 Sakae ★★☆	14:00-15:00 Itsuku ★★☆	15:00
15:00	※ノックアウト・ボディ	※レディ・ストライク	※ザ・コンバット	※リボーン・ストライク	美人航路♪サムドゥル・フローヨガ			
	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
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♪	
	16:15-17:00 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 ★☆☆			
					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♪		18:00
	星空ヒーリングヨガ	思わず触りたくなるお尻に♪	ファステイング資格保有者が教える♪	-6kgを叶える有料パーソナルレッスン	18:00-19:00 Sakae ★☆☆			19:00
19:00	18:30-19:30 takako★☆☆	美尻★ダイエットYoga	ミュージック♪フローヨガ	パーソナル美ボディ・キック				
		19:00-20:00 Sakae ★★☆	19:00-20:00 Nami ★☆☆	※19:00-19:45 ryu ★★☆	週末に美を手に入れる♪			20:00
20:00						土曜の夜美人Yoga♪		
	※備考※		↓柔道整復師が教える♪		金曜日のリラックスヨガ☆彌	20:00-21:00 Sakae ★★☆		21:00
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		ナイト・ヒーリング・ヨガ			
	ボクササイズのレッスンです		21:00-22:00 Nami ★☆☆		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
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

※担当講師 Sonoko は、緊急入院加療のため現在休職しております。復職次第、木曜夜および土曜12時のレッスンを再開予定です。