

LESSON SCHEDULE

祝日も平日と同じスケジュールです

on the go

	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						8:00-9:00 Nami ★☆☆	8:00-9:00 Nobuko ★★☆☆	9:00
			内側から輝く私へ♪					
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	
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		
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
15:00	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・コンパクト	※リボン・ストライク	美人航路♪サムドゥル・フローヨガ			
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♪	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♪	
17:00	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
	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♪		-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 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			
20:00		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
						土曜の夜美人Yoga♪		
21:00	※備考※		↓柔道整復師が教える♪		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		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 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					心身を深く癒す金曜の夜			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

※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。