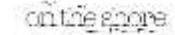


LESSON SCHEDULE

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♪ 癒しの早朝Flow Yoga&ピラティス	朝ヨガで1週間の疲れをリセット♪ 早朝♪美肌☆美人YOGA	8:00
9:00			内側から輝く私へ♪			8:00-9:00 Nami ★☆☆	8:00-9:00 Nobuko ★☆☆	9:00
10:00	↓柔道整復師が教える♪ 癒やしのヨガ&ピラティス	しなやかで美しいBodyへ♪ 美しくなる♪モーニングYOGA	トータルビューティー ヨガ&ピラティス	朝活ビューティー♪ ヨガ&ピラティス		トータルボディメイク! 整うヨガピラティス♪	美しく心と身体を整える♪ フロ-ヨガ&マットピラティス	10:00
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
12:00	↓柔道整復師が教える♪ 生理痛緩和♪温活ヨガ	マイナス5歳♡ 目覚めの♪ワインヤサ・ヨガ	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	～エレガントな立ち姿へ～ 美姿勢ピラティス & ヨガ		丁寧なレッスン♪ 骨盤リセットヨガ		12:00
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♪ 癒やしのヨガ&ピラティス	12:00-13:00 Sakae ★☆☆		13:00
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! 美しくなるPower Yoga & ピラ	美人計画☆ Power Yoga&ピラティス	14:00
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	私を生まれ変わらせる。 ※リボン・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-ヨガ	14:00-15:00 Sakae ★☆☆	14:00-15:00 Itsuku ★☆☆	15:00
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
17:00	※ブラックアウト・フィット 16:15-17:00 ryu ★☆☆	※ストライク・ラボ 16:15-17:00 ryu ★☆☆	※インナー・ストライク 16:15-17:00 ryu ★☆☆	※サーキット・ストライク 16:15-17:00 ryu ★☆☆	新規限定 ※ストライク・コア 16:30-17:15 ryu ★☆☆		美尻美脚YOGA ♪ 16:00-17:00 Itsuku ★☆☆	17:00
18:00	限界のその先に美しさがある 月曜夜の静寂と癒やし☆	理想の体を、科学する。 星空ヒールヨガ	内なる一撃で、変われ。 ファスティング資格保有者が教える♪	1周ごとに強くなる。 芯を鍛え最上の体をつくれ	週末ご褒美ヨガ♪ 肩腰スッキリ♡リラックスヨガ♪			18:00
19:00	18:30-19:30 takako ★☆☆	19:00-20:00 Sakae ★☆☆	19:00-20:00 Nami ★☆☆		-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	18:00-19:00 Sakae ★☆☆		19:00
20:00					※19:00-19:45 ryu ★☆☆	週末に美を手に入れる♪ 土曜の夜美人Yoga ♪		20:00
21:00	※備考※ ※印は、新規予約限定のキック		↓柔道整復師が教える♪ 生理痛緩和♪温活ヨガ&ピラティス		金曜日のリラックスヨガ☆ ナイト・ヒーリング・ヨガ	20:00-21:00 Sakae ★☆☆		21:00
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、緊急入院治療のため現在休職しております。復職次第、木曜夜および日曜12時のレッスンを再開予定です。