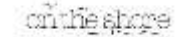


LESSON SCHEDULE

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 Nobuko ★☆☆	9:00
	↓柔道整復師が教える♪	しなやかに美しい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	目覚めの♪朝ヨガ		整うヨガピラティス♪	フロ-ヨガ&マットピラティス	10:00
	10:00-11:00 Nami ★★☆☆	10:00-11:00 Ayako ★★☆☆	10:00-11:00 Hayaka ★★☆☆	10:00-11:00 Itsuku ★☆☆		10:00-11:00 Itsuku ★★☆☆	10:00-11:00 Nobuko ★★☆☆	
11:00								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～			深い呼吸で、ととのう。	
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			こころの♪ツイストのヨガ	12:00
	12:00-13:00 Nami ★☆☆	12:00-13:00 Ayako ★★☆☆	12:00-13:00 Hayaka ★★☆☆	12:00-13:00 Itsuku ★★☆☆	↓柔道整復師が教える♪		12:00-13:00 Satomi ★☆☆	
13:00					癒やしのヨガ&ピラティス			13:00
	新規限定	新規限定	新規限定	新規限定	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	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 ★★☆☆	
	※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 ★★☆☆	-6kgを叶える45分の有料レッスン	Happy Sunday Yoga♪	15:00
	※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	パーソナル美ボディ・キック 定員2名	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	※16:00-16:45 ryu ★★☆☆	16:00-17:00 Itsuku ★★☆☆	16:00
	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 ★☆☆			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☆			心身の深いリラクソ♡		肩腰スッキリ♡リラクソヨガ♪		18:00
	星空ヒーリングヨガ	思わず触りたくなるお尻に♪	ファスティング資格保有者が教える♪	ヒーリング&リフレッシュヨガ♪	-6kgを叶える45分の有料レッスン	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-ヨガ	18:30-19:30 Takako★☆☆	パーソナル美ボディ・キック 定員2名			19:00
		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				木曜夜は、私をほどこ時間♪		土曜の夜美人Yoga♪		20:00
	※備考※		↓柔道整復師が教える♪	週末前夜のナイトリセットYoga	金曜日のリラクソヨガ☆	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	20:30-21:30 Hanna★☆☆	ナイト・ヒーリング・ヨガ			21:00
	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					心身を深く癒す金曜の夜			22:00
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。

◆金曜日と土曜日のキックボクササイズは有料セミパーソナル・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