

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	
10:00 PW ★★★	10:00 Relax ☆	10:00 Anato ☆☆		休館日	10:00 PW ★★★	10:00 PI ☆☆	10:00 PW ★★★	10:00 YB ☆☆	10:00 Anato ☆☆		10:00 Refresh ☆☆	10:00 YB ☆☆	10:00 PI ☆☆		
Eimi	あゆみ	Akari☆			あゆみ	marie	Eimi	nana	Akari☆		まき	Eimi	marie		
11:30 YB ☆☆	11:30 PW ★★★	11:30 LYDe ☆	11:30 Refresh ☆☆			11:30 YB ☆☆	11:30 体幹 ☆☆	11:30 YB ☆☆	11:30 Relax ☆	11:30 LYDe ☆	11:30 Refresh ☆☆	11:30 LYDe ☆	11:30 Refresh ☆☆☆	11:30 体幹 ☆☆	
Eimi	あゆみ	Akari☆	nana		あゆみ	marie	Eimi	nana	Akari☆	nana	まき	Eimi	marie		
14:30 YB ☆☆	14:30 Refresh ☆☆		14:30 Relax ☆			14:30 ReSt ☆	14:30 Relax ☆	14:30 PI ☆☆	14:30 Refresh ☆☆		14:30 Relax ☆	14:30 骨盤 ☆	14:30 Music ☆☆☆	14:30 Relax ☆	
Ayumi	Eimi		Akiyo		霜倉	香	奥	Eimi		Akiyo	eimy	霜倉	香		
						16:00 PW ☆☆	16:00 Refresh ☆☆	16:00 Relax ☆					16:00 Relax ☆	16:00 PW ☆☆	
						まり	香	奥					まり	香	
19:00 ハタ ☆☆	19:00 PW ★★★	19:00 Refresh ☆☆	19:00 PI ☆☆			17:30 Relax ☆			19:00 PW ★★★	19:00 Refresh ☆☆	19:00 PI ☆☆	19:00 YB ☆☆	17:30 PW ☆☆		
Akari☆	Eimi	香	marie		まり			Eimi	Megumi	marie	香	まり			
20:30 ReFY ☆☆	20:30 メンテ ☆	20:30 YB ☆☆	20:30 体幹 ☆☆					20:30 メンテ ☆	20:30 陰ヨガ ☆	20:30 体幹 ☆☆	20:30 Refresh ☆☆				
Akari☆	Eimi	香	marie					Eimi	Megumi	marie	香				

☆マークは強度の目安となります
 ☆1弱
 ↓
 ☆3強

16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水
10:00 YB ☆☆	10:00 Anato ☆☆		10:00 Refresh ☆☆	10:00 YB ☆☆	10:00 Refresh ☆☆	10:00 PW ☆☆☆	10:00 YB ☆☆	10:00 Anato ☆☆		10:00 Refresh ☆☆	10:00 YB ☆☆	10:00 Refresh ☆☆	10:00 PW ☆☆☆	10:00 YB ☆☆	10:00 Anato ☆☆
nana	Akari☆		まき	Eimi	eimy	Eimi	nana	Akari☆		まき	Eimi	eimy	Eimi	nana	Akari☆
11:30 Detox ☆	11:30 LYDe ☆	11:30 Refresh ☆☆	11:30 Relax ☆	11:30 Refresh ☆☆☆	11:30 骨盤 ☆	11:30 YB ☆☆	11:30 Relax ☆	11:30 LYDe ☆		11:30 LYDe ☆☆	11:30 Refresh ☆☆☆	11:30 骨盤 ☆	11:30 YB ☆☆	11:30 Relax ☆	11:30 LYDe ☆
nana	Akari☆	nana	まき	Eimi	eimy	Eimi	nana	Akari☆		まき	Eimi	eimy	Eimi	nana	Akari☆
	13:00 PI ☆☆	13:00 ReFY ☆☆	13:00 YB ☆☆		13:00 HB ☆☆	13:00 Relax ☆		13:00 PI ☆☆		13:00 PI ☆☆		13:00 HB ☆☆	13:00 Relax ☆		13:00 PI ☆☆
	ちひろ	Akiyo	eimy		kazu	eimy		奥		marie		kazu	eimy		ちひろ
14:30 Refresh ☆☆	14:30 Stability ☆☆	14:30 Relax ☆	14:30 骨盤 ☆	14:30 ReSt ☆	14:30 Refresh ☆☆	14:30 YB ☆☆	14:30 Refresh ☆☆	14:30 Relax ☆		14:30 体幹 ☆☆	14:30 Music ☆☆☆	14:30 PW ☆☆	14:30 YB ☆☆	14:30 Refresh ☆☆	14:30 Stability ☆☆
Eimi	ちひろ	Akiyo	eimy	霜倉	香	Ayumi	Eimi	奥		marie	霜倉	香	Ayumi	Eimi	ちひろ
				16:00 PW ☆☆	16:00 Relax ☆						16:00 Relax ☆	16:00 Refresh ☆☆			
				まり	香						まり	香			
19:00 PW ★★★	19:00 Refresh ☆☆	18:20 PI ☆☆	18:20 YB ☆☆	17:30 Relax ☆		18:20 ハタ ☆☆	18:20 PW ☆☆☆	19:00 Refresh ☆☆		18:20 YB ☆☆	17:30 PW ☆☆		18:20 ハタ ☆☆	18:20 PW ☆☆☆	19:00 Refresh ☆☆
Eimi	Megumi	marie	香	まり		Akari☆	Eimi	Megumi		香	まり		Akari☆	Eimi	Megumi
20:30 メンテ ☆	20:20 陰ヨガ ☆	19:40 体幹 ☆☆	19:40 Refresh ☆☆			19:40 ReFY ☆☆	19:40 メンテ ☆☆	20:20 陰ヨガ ☆		19:40 Refresh ☆☆			19:40 ReFY ☆☆	19:40 メンテ ☆☆	20:20 陰ヨガ ☆
Eimi	Megumi	marie	香			Akari☆	Eimi	Megumi		香			Akari☆	Eimi	Megumi
		21:00 CS ☆☆					21:00 骨盤 ☆						21:00 CS ☆☆	21:00 骨盤 ☆	
		kazu					KANAKO						kazu	KANAKO	

○ レッスンに参加される方へ... ○
レッスン時間を過ぎますと、スタジオへは入れません。
 入室をお断りさせて頂く場合もございますので、ご注意ください。
 スムーズにレッスンを行う為、またご自身の体の為にも、
レッスン開始5分前にはスタジオへお越し下さい。

○ プログラムについて ○
 プログラムは各インストラクターそれぞれが
 組み立てた、オリジナルプログラムとなります！
 同じ名前・目的のプログラムでも、
 インストラクターによって内容が異なりますので
 それぞれの個性溢れるレッスンをお楽しみください♪

◇リンパデトックスヨガ◇
 マッサージを行うクラスですので、
 マッサージオイルかクリーム、
 バームなどをお持ちの上
 ご受講ください。

☆17日以降のレッスンの色分けについて☆ ~レッスン内容ごとに色を変えております~
 ■ 美肌効果に期待！！『美肌促進プログラム』 ■ メンタルを整え、自律神経を整える『マインドフルネスプログラム』
 ■ 日ごろのストレスからの解放『ヒーリングヨガプログラム』 ■ 通常クラス