

※クラスの種別及びインストラクターは変更となる場合がございます。
 ※青字のクラスは会員様限定クラスとなります。

木 9月1日	金 9月2日	土 9月3日	日 9月4日	月 9月5日	火 9月6日	水 9月7日	
10:00~(60分) リフレッシュヨガ ★~★★★ めぐみ	10:00~(60分) リンパデトックスヨガ ★~★★★2.5	10:00~(60分) 陰ヨガ ★ALLレベル	10:00~(常60分) ルーシーダットン ★~★★★ RIZU	10:00~(60分) 陰ヨガ ~アンチエイジング~ ★ALLレベル	10:00~(60分) 女性のためのヨガ+YIN ★ALLレベル	10:00~(60分) アロマヨガ(アクティブ) ★~★★★ 代行 RISA	
11:30~(80分) ロング ~至福のリラックス~ ★~★★★ めぐみ	11:30~(ゆるホット60分) アーユルヴェーダヨガ ★~★★1.5 咲弥果	11:20~(70分) 骨盤ビューティヨガ ~ほぐして整える~ ★~★★★ まみ	11:20~(60分) フローヨガ ★~★★★ Aya	11:20~(60分) 腸活ヨガ ★~★★★ Aya	11:30~(60分) 骨盤リセットヨガ ★~★★★ まみ	11:30~(60分) アロマヨガ(リラックス) ★~★★★ 代行 RISA	
			13:00~(60分) アロマリラックスヨガ ★~★★★ RISA				
		13:30~(常60分) エアロピクス ★ALLレベル EIMI	14:20~(常70分) インシュタヨガ ★~★★★ RISA				
		15:00~(常60分) ZUMBA ★ALLレベル EIMI	16:00~(ゆるホット60分) 冷え性撃退ヨガ ★1.5~★★★ がめち				
19:00~(ゆるホット60分) 夏のベーシック ★~★★★ RISA	19:00~(ゆるホット60分) パワーヨガ ★~★★★ Nanako			18:45~(60分) 骨盤調整ヨガ ★1.5~★★★ Rika	19:00~(ゆるホット60分) 全身しっかりピラティス ★~★★★ SANAE	18:45~(ゆるホット60分) デトックスヨガ ★~★★★ 代行 咲弥果	
20:15~(ゆるホット60分) アシュタンガヨガ入門 ★~★★★2.5 RISA	20:15~(60分) moon yoga ★1.5~★★★ Nanako			20:15~(60分) ボディメンテナンスヨガ ★ALLレベル Rika	20:15~(ゆるホット60分) リラックスストレッチ ★~★★★ SANAE	20:15~(常60分) アロマリラックスヨガ ★~★★★ 代行 咲弥果	
木 9月8日	金 9月9日	土 9月10日	日 9月11日	月 9月12日	火 9月13日	水 9月14日	木 9月15日
			8:45~(ゆるホット) 目覚めの朝ヨガ ★1~1.5 YUKIKO				
10:00~(60分) リフレッシュヨガ ★~★★★ めぐみ	10:00~(60分) リンパデトックスヨガ ★~★★★2.5 咲弥果	10:00~(60分) 陰ヨガ ★ALLレベル まみ	10:00~(常60分) ルーシーダットン ★~★★★ RIZU	10:00~(60分) 陰ヨガ ~アンチエイジング~ ★ALLレベル まみ	10:00~(60分) 女性のためのヨガ+YIN ★ALLレベル まみ	10:00~(60分) ピラティス ★~★★★ YUKI	10:00~(60分) リフレッシュヨガ ★~★★★ めぐみ
11:30~(80分) ロング ~至福のリラックス~ ★~★★★ めぐみ	11:30~(ゆるホット60分) アーユルヴェーダヨガ ★~★★1.5 咲弥果	11:20~(70分) 骨盤ビューティヨガ ~ほぐして整える~ ★~★★★ まみ	11:20~(60分) フローヨガ ★~★★★ Aya	11:20~(60分) 腸活ヨガ ★~★★★ Aya	11:30~(60分) 骨盤リセットヨガ ★~★★★ まみ	11:30~(60分) アロマベーシック ★~★★★ YUKI	11:30~(80分) ロング ~至福のリラックス~ ★~★★★ めぐみ
			13:00~(60分) アロマリラックスヨガ ★~★★★ RISA				
		13:30~(常60分) シェイプアップ エクササイズ ★ALLレベル EIMI	14:20~(常70分) インシュタヨガ ★~★★★ RISA				
		15:00~(常60分) ZUMBA ★ALLレベル EIMI	16:00~(ゆるホット60分) ローラーピラティス ★~★★★ 代行 RIZU				
19:00~(ゆるホット60分) アロマヨガ ★~★★★ RISA	19:00~(ゆるホット60分) パワーヨガ ★~★★★ Nanako			18:45~(60分) 骨盤調整ヨガ ★1.5~★★★ Rika	19:00~(ゆるホット60分) 全身しっかりピラティス ★~★★★ SANAE	18:45~(ゆるホット60分) ローラーピラティス ★~★★★ RIZU	19:00~(ゆるホット60分) 夏のベーシック ★~★★★ RISA
20:15~(ゆるホット60分) アシュタンガヨガ入門 ★~★★★2.5 RISA	20:15~(60分) moon yoga ★1.5~★★★ Nanako			20:15~(60分) ボディメンテナンスヨガ ★ALLレベル Rika	20:15~(ゆるホット60分) リラックスストレッチ ★~★★★ SANAE	20:15~(常60分) アロマルーシー ★~★★★ RIZU	20:15~(ゆるホット60分) アシュタンガヨガ入門 ★~★★★2.5 RISA

金	土	日	月	火	水	木	金
9月16日	9月17日	9月18日	9月19日	9月20日	9月21日	9月22日	9月23日
	8:30～(ゆるホット) 目覚めの朝ヨガ ★1～1.5 YUKIKO						
10:00～(60分) リンパデトックスヨガ ★★★2.5 咲弥果	10:00～(60分) 陰ヨガ ★ALLレベル まみ	10:00～(常60分) ルーシーダットン ★★★ RIZU	10:00～(60分) 陰ヨガ ～アンチエイジング～ ★ALLレベル まみ	10:00～(60分) 女性のためのヨガ+YIN ★ALLレベル まみ	10:00～(60分) ピラティス ★★ YUKI	10:00～(60分) リフレッシュヨガ ★★★ めぐみ	10:00～(60分) リンパデトックスヨガ ★★★2.5 咲弥果
11:30～(ゆるホット60分) アーユルヴェーダヨガ ★～★1.5 咲弥果	11:20～(70分) 骨盤ビューティヨガ ～ほぐして整える～ ★★ まみ	11:20～(60分) デトックスビューティーヨガ ★★ 代行 まみ	11:20～(60分) 腸活ヨガ ★～★★ Aya	11:30～(60分) 骨盤リセットヨガ ★★ まみ	11:30～(60分) アロマベーシック ★ YUKI	11:30～(80分) ロング ～至福のリラックス～ ★★ めぐみ	11:30～(ゆるホット60分) アーユルヴェーダヨガ ★★★1.5 咲弥果
		13:00～(60分) アロマリラックスヨガ ★ 代行YUKI	13:00～(60分) 骨盤調整ヨガ ★1.5～★★ Rika				13:00～(常60分) パワーヨガ ★★★ 代行YUKIKO
	13:30～(常60分) シェイプアップ エクササイズ ★ALLレベル EIMI	14:20～(常70分) 経絡ヨガ ★★ 代行YUKI	14:15～(60分) ボディメンテナンスヨガ ★ALLレベル Rika				14:15～(常60分) ベーシックヨガ ★ 代行YUKIKO
	15:00～(常60分) ZUMBA ★ALLレベル EIMI	16:00～(ゆるホット60分) 冷え性撃退ヨガ ★1.5～★★ がめち					
19:00～(ゆるホット60分) パワーヨガ ★★★ Nanako				19:00～(ゆるホット60分) 全身しっかりピラティス ★★★ SANAE	18:45～(ゆるホット60分) ローラーピラティス ★★～★★★ RIZU	19:00～(ゆるホット60分) アロマヨガ ★～★★ RISA	
20:15～(60分) moon yoga ★1.5～★★ Nanako			20:15～(ゆるホット60分) リラックスストレッチ ★ SANAE	20:15～(ゆるホット60分) アロマルーシー ★～★★ RIZU	20:15～(ゆるホット60分) アシュタンガヨガ入門 ★★★2.5～★★★ RISA		
土	日	月	火	水	木	金	
9月24日	9月25日	9月26日	9月27日	9月28日	9月29日	9月30日	
8:30～(ゆるホット60分) 呼吸たっぷりピラティス ★★ RIZU							
10:00～(60分) 陰ヨガ ★ALLレベル まみ	10:00～(常60分) ルーシーダットン ★★★ RIZU	10:00～(60分) フローヨガ ★★ 代行 Aya	10:00～(60分) 筋膜リリースヨガ ★ALLレベル 代行 YUKIKO	10:00～(60分) ピラティス ★★ YUKI	10:00～(60分) リフレッシュヨガ ★～★★ めぐみ	10:00～(60分) リンパデトックスヨガ ★★★2.5 咲弥果	
11:20～(70分) 骨盤ビューティヨガ ～ほぐして整える～ ★★ まみ	11:20～(60分) デトックスビューティーヨガ ★★ 代行 まみ	11:20～(60分) 腸活ヨガ ★～★★ Aya	11:30～(60分) 骨盤調整ヨガ ★★ 代行 YUKIKO	11:30～(60分) アロマベーシック ★ YUKI	11:30～(80分) ロング ～至福のリラックス～ ★★ めぐみ	11:30～(ゆるホット60分) アーユルヴェーダヨガ ★～★1.5 咲弥果	
	13:00～(60分) アロマリラックスヨガ ★ 代行YUKI						
13:30～(常60分) お腹シェイプヨガ ★★ 代行 Nanako	14:20～(常70分) 経絡ヨガ ★★ 代行YUKI						
15:00～(常60分) 音に合わせた ヴァンヤサフロア ★★★ 代行 Nanako	16:00～(ゆるホット60分) 冷え性撃退ヨガ ★1.5～★★ がめち						
		18:45～(60分) 骨盤調整ヨガ ★1.5～★★ Rika	19:00～(ゆるホット60分) 全身しっかりピラティス ★★～★★★ SANAE	18:45～(ゆるホット60分) ローラーピラティス ★★～★★★ RIZU	19:00～(ゆるホット60分) 夏のベーシック ★★★ RISA	19:00～(ゆるホット60分) パワーヨガ ★★★ Nanako	
		20:15～(60分) ボディメンテナンスヨガ ★ALLレベル Rika	20:15～(ゆるホット60分) リラックスストレッチ ★ SANAE	20:15～(常60分) アロマルーシー ★～★★ RIZU	20:15～(ゆるホット60分) リラックス&メディテーション ★ RISA	20:15～(60分) moon yoga ★1.5～★★ Nanako	