

	9/16 (水)	9/17 (木)	9/18 (金)	9/19 (土)	9/20 (日)	9/21 (月)	9/22 (火)	9/23 (水)	9/24 (木)	9/25 (金)	9/26 (土)	9/27 (日)	9/28 (月)	9/29 (火)	9/30 (水)
8:00															
8:30															
9:00															
9:30															
10:00	★★	★	★★.5	★	★★	★		★★★	★	★★.5	★	★★★	★		★★
10:30	10:00~10:45 美脚ヨーガ 担当IR:木村	10:00~10:45 美活骨盤ヨーガ 担当IR:本橋	10:00~10:45 ハタヨーガ 担当IR:本橋	10:00~10:45 肩こりヨーガ 担当IR:本橋	10:00~10:45 美脚ヨーガ 担当IR:森山	10:00~10:45 リラックスヨーガ 担当IR:木村		10:00~10:45 美体幹ヨーガ 担当IR:本橋	10:00~10:45 はじめてヨーガ 担当IR:本橋	10:00~10:45 美尻ヨーガ 担当IR:本橋	10:00~10:45 ベーシック ストレッチヨーガ 担当IR:本橋	10:00~10:45 燃焼ヨーガ 担当IR:森山	10:00~10:45 肩こりヨーガ 担当IR:本橋		10:00~10:45 デトックスヨーガ 担当IR:本橋
11:00															
11:30	★	★★	★	★★★	★	★★★★.5		★	★★	★	★★	★	★★★★		★
12:00	11:30~12:15 はじめてヨーガ 担当IR:木村	11:30~12:15 デトックスヨーガ 担当IR:本橋	11:30~12:15 リラックスヨーガ 担当IR:本橋	11:30~12:15 燃焼ヨーガ 担当IR:本橋	11:30~12:15 ベーシック ストレッチヨーガ 担当IR:森山	11:30~12:15 腹筋ヨーガ 担当IR:木村		11:30~12:15 リラックスヨーガ 担当IR:本橋	11:30~12:15 デトックスヨーガ 担当IR:本橋	11:30~12:15 美活骨盤ヨーガ 担当IR:本橋	11:30~12:15 美脚ヨーガ 担当IR:本橋	11:30~12:15 リラックスヨーガ 担当IR:森山	11:30~12:15 HOTフロー 担当IR:本橋		11:30~12:15 はじめてヨーガ 担当IR:本橋
12:30															
13:00															
13:30	13:00~13:45 溶岩浴	13:00~13:45 溶岩浴	13:00~13:45 溶岩浴	13:00~13:45 溶岩浴	13:00~13:45 デトックスヨーガ 担当IR:森	13:00~13:45 溶岩浴		13:00~13:45 溶岩浴	13:00~13:45 溶岩浴	13:00~13:45 溶岩浴	13:00~13:45 溶岩浴	13:00~13:45 溶岩浴	13:00~13:45 溶岩浴	13:00~13:45 溶岩浴	13:00~13:45 溶岩浴
14:00															
14:30				★★		★★.5					★	★★			
15:00				14:30~15:30 プレミアム レッスン 担当IR:小笠原	14:30~15:15 溶岩浴	デトックスヨーガ 担当IR:森					14:30~15:15 はじめてヨーガ 担当IR:木村	14:30~15:15 デトックスヨーガ 担当IR:森			
15:30															
16:00	★★★	★	★★	★	★★★★	★		★★		★★★★	★★★★.5	★	★		★★★★
16:30	16:00~16:45 燃焼ヨーガ 担当IR:本橋	15:30~16:15 リラックスヨーガ 担当IR:森	16:00~16:45 美脚ヨーガ 担当IR:森山	16:00~16:45 美活骨盤ヨーガ 担当IR:森山	16:00~16:45 美体幹ヨーガ 担当IR:木村	16:00~16:45 肩こりヨーガ 担当IR:森山		15:30~16:15 デトックスヨーガ 担当IR:森	16:00~16:45 ベーシック ストレッチヨーガ 担当IR:木村	15:30~16:15 美体幹ヨーガ 担当IR:森山	16:00~16:45 腹筋ヨーガ 担当IR:木村	16:00~16:45 肩こりヨーガ 担当IR:木村	15:30~16:15 美活骨盤ヨーガ 担当IR:本橋		16:00~16:45 燃焼ヨーガ 担当IR:木村
17:00	15分レッスン		15分レッスン					15分レッスン	15分レッスン				15分レッスン		15分レッスン
17:30				★★	★	★★.5					★	★★.5			
18:00	17:30~18:15 溶岩浴	17:30~18:15 溶岩浴	17:30~18:15 溶岩浴	17:30~18:15 デトックスヨーガ 担当IR:木村	17:30~18:15 リラックスヨーガ 担当IR:木村	17:30~18:15 ハタヨーガ 担当IR:森山		17:30~18:15 溶岩浴	17:30~18:15 溶岩浴	17:30~18:15 溶岩浴	17:30~18:15 リラックスヨーガ 担当IR:森	17:30~18:15 ハタヨーガ 担当IR:木村	17:30~18:15 溶岩浴		17:30~18:15 溶岩浴
18:30															
19:00	★	★★★★	★					★★★	★	★★			★★★★		★
19:30	19:00~19:45 ベーシック ストレッチヨーガ 担当IR:森山	19:00~19:45 HOTフロー 担当IR:木村	19:00~19:45 はじめてヨーガ 担当IR:森山					19:00~19:45 燃焼ヨーガ 担当IR:木村	19:00~19:45 肩こりヨーガ 担当IR:森山	19:00~19:45 デトックスヨーガ 担当IR:森			19:00~19:45 美体幹ヨーガ 担当IR:木村		19:00~19:45 リラックスヨーガ 担当IR:森
20:00															
20:30	★★	★	★★★					★	★★.5	★			★		★★
21:00	20:30~21:15 デトックスヨーガ 担当IR:森	20:30~21:15 肩こりヨーガ 担当IR:木村	20:30~21:15 美体幹ヨーガ 担当IR:森山					20:30~21:15 美活骨盤ヨーガ 担当IR:木村	20:30~21:15 ハタヨーガ 担当IR:森山	20:30~21:15 リラックスヨーガ 担当IR:森			20:30~21:15 ベーシック ストレッチヨーガ 担当IR:木村		20:30~21:15 美脚ヨーガ 担当IR:木村
21:30															
22:00															

定休日

定休日

- ◆レッスン参加の際はタオル、お水(1,000ml以上)をお持ちください。
- ◆レッスン中の私語及びレッスン中の途中退場はご遠慮下さい。
- ◆お時間を過ぎでの入室はできません。

- ◆キャンセルはレッスンの1時間前までとなっております。
- ◆レッスンの2時間前までにお食事を済ませることをお勧めします。
- ◆都合によりスケジュールや担当者は変更になる場合がございます。