楠上店 4月組レッスンスケジュール

：常温ヨガ　：ダンス系レッスン　：いきいき健康ヨガ　：はつらつ健康クラス　：初心者の方へおすすめレッスン

：ホットヨガ　：低温ホット(少し暖かい)ヨガ　：キッズ・ジュニアクラス　：アジャスト指導あり

★インストラクター変更

金曜日 09:40～10:40 ホット 初心者のリラックスヨガ 二宮 有加里⇒ Kana
日曜日 09:30～10:40 常温 身体引き締めヨガ 第1・3週目 NAGISA⇒ 第1・3週目 chiharu
日曜日 11:10～12:20 常温 肩甲骨・骨盤調整ヨガ 第1・3週目 NAGISA⇒ 第1・3週目 chiharu

★クラス名変更

月曜日 11:10～12:20 常温 バレトン⇒ 常温 バレエエクササイズ(レッスン内容に変更ありません)
土曜日 12:40～13:40 ホット 初心者のリラックスヨガ⇒ 低温ホット 初心者のリラックスヨガ

★クラス・インストラクター変更

土曜日 11:10～12:10 ホット ヨガ＆ピラティス 二宮 有加里⇒ ホット 身体引き締めヨガ 第1・3週目 週替わり，第2・4週目 yuca

★新設クラス

水曜日 14:30～15:40 常温 ベリーシェイプ Mie
金曜日 12:50～14:00 常温 ダンス Chiharu
土曜日 14:30～15:20 キッズダンス Rie
土曜日 15:30～16:40 ジュニアダンス Rie

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
ストレッチポール 肩甲骨・股関節 ★ 9:30-10:40 Haru	初心者のリラックスヨガ ★ 9:30-10:40 大竹温香	壁ヨガ ★★ 9:30-10:40 AYUMI	ストレッチポール ピラティス 肩甲骨・股関節 ★ 9:30-10:40 白玖真由美	初心者のリラックスヨガ ★ 9:40-10:40 Kana	ピラティス ★★ 9:40-10:40 二宮有加里	身体引き締めヨガ ★★ 9:30-10:40 第1・3週目 Chiharu 第2・4週目 Mie
バレエエクササイズ ★★ 11:10-12:20 Aya	ZUMBA ★★★ 11:10-12:20 玉木三奈	脂肪燃焼ヨガ ★★ 11:10-12:20 AYUMI	血流改善ヨガ ★★ 11:10-12:20 莉沙	ピラティス ★★ 11:10-12:10 二宮有加里	身体引き締めヨガ ★★ 11:10-12:10 第1・3週目 週替わり 第2・4週目 yuca	肩甲骨・骨盤調整ヨガ ★ 11:10-12:20 第1・3週目 Chiharu 第2・4週目 萌未
はつらつ健康クラス 60分 12:50-13:50 MIDORI	持ち物：フィットネス室内用シューズ	背中すっきりヨガ ★ 12:50-14:00 Mie	いきいき健康ヨガ ★ 12:50-14:00 大竹温香	ダンス ★★ 12:50-14:00 Chiharu	初心者のリラックスヨガ ★ 12:40-13:40 第1・3週目 Eri 第2・4週目 yuca	
		ベリーシェイプ ★★ 14:30-15:40 Mie	はつらつ健康クラス 60分 14:30-15:30 大竹温香	持ち物：フィットネス室内用シューズ	キッズダンス (3歳～年長) 14:30～15:20 Rie	
キッズダンス (3歳～年長) 16:00～16:50 Chiharu					ジュニアダンス (小1～中3) 15:30～16:40 Rie	
	ジュニアダンス (小1～中3) 17:00～18:10 Chiharu					
初心者のリラックスヨガ ★ 18:50-20:00 週替わり	血流改善ヨガ ★ 18:50-20:00 MIDORI	初心者のリラックスヨガ ★ 19:00-20:00 yuca	身体引き締めヨガ ★★ 19:00-20:00 週替わり	血流改善ヨガ ★ 19:00-20:00 大竹温香		
	ピラティス ★★ 20:30-21:40 MIDORI	血流改善ヨガ ★ 20:30-21:30 yuca	初心者のリラックスヨガ ★ 20:30-21:30 週替わり	身体引き締めヨガ ★★ 20:30-21:30 Yuki		

楠上店 5月組レッスンスケジュール

：常温ヨガ　：ダンス系レッスン　：いきいき健康ヨガ　：はつらつ健康クラス　：アジャスト指導あり

：ホットヨガ　：低温ホット(少し暖かい)ヨガ　：キッズ・ジュニアクラス　：初心者の方へおすすめレッスン　：ウェルネスオリジナル手帳、活用クラス

★インストラクター変更

木曜日 19:00～20:00 ホット身体引き締めヨガ 週替わり ➡ AYUMI

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
ストレッチポール 肩甲骨・股関節 ★ 9:30-10:40 Haru	初心者のリラックスヨガ ★ 9:30-10:40 大竹温香	壁ヨガ ★★ 9:30-10:40 AYUMI	ストレッチポール ピラティス 肩甲骨・股関節 ★ 9:30-10:40 白玖真由美	初心者のリラックスヨガ ★ 9:40-10:40 Kana	ピラティス ★★ 9:40-10:40 二宮有加里	身体引き締めヨガ ★★ 9:30-10:40 第1・3週目 Chiharu 第2・4週目 Mie
バレエエクササイズ ★★ 11:10-12:20 Aya	ZUMBA ★★★ 11:10-12:20 玉木三奈	脂肪燃焼ヨガ ★★ 11:10-12:20 AYUMI	血流改善ヨガ ★★ 11:10-12:20 莉沙	ピラティス ★★ 11:10-12:10 二宮有加里	身体引き締めヨガ ★★ 11:10-12:10 第1・3週目 週替わり 第2・4週目 yuca	肩甲骨・骨盤調整ヨガ ★ 11:10-12:20 第1・3週目 Chiharu 第2・4週目 萌未
はつらつ健康クラス 60分 12:50-13:50 MIDORI	持ち物：フィットネス室内用シューズ	背中すっきりヨガ ★ 12:50-14:00 Mie	いきいき健康ヨガ ★ 12:50-14:00 大竹温香	ダンス ★★ 12:50-14:00 Chiharu	初心者のリラックスヨガ ★ 12:40-13:40 第1・3週目 Eri 第2・4週目 yuca	
体験受付中 キッズダンス（3歳～年長） 16:00～16:50 Chiharu	体験受付中 ジュニアダンス（小1～中3） 17:00～18:10 Chiharu	ベリーシェイプ ★★ 14:30-15:40 Mie	はつらつ健康クラス 60分 14:30-15:30 大竹温香	持ち物：フィットネス室内用シューズ	体験受付中 キッズダンス（3歳～年長） 14:30～15:20 Rie	
初心者のリラックスヨガ ★ 18:50-20:00 週替わり	血流改善ヨガ ★ 18:50-20:00 MIDORI	初心者のリラックスヨガ ★ 19:00-20:00 yuca	身体引き締めヨガ ★★ 19:00-20:00 AYUMI	血流改善ヨガ ★ 19:00-20:00 大竹温香	体験受付中 ジュニアダンス（小1～中3） 15:30～16:40 Rie	
	ピラティス ★★ 20:30-21:40 MIDORI	血流改善ヨガ ★ 20:30-21:30 yuca	初心者のリラックスヨガ ★ 20:30-21:30 週替わり	身体引き締めヨガ ★★ 20:30-21:30 Yuki		