多肥店 4月組レッスンスケジュール

：常温ヨガ　：キッズ・ジュニアクラス　：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　：アジャスト指導あり

★インストラクター変更
木曜日 18:50～20:00 常温 初心者のリラックスヨガ Yurie ⇒ Mari
木曜日 20:40～21:40 低温ホット 血流改善ヨガ Yurie ⇒ Mari
金曜日 18:50～20:00 常温 血流改善ヨガ Yurie ⇒ 週替わり
土曜日 08:00～09:10 常温 朝ヨガ　Yurie　⇒ 第1･3週目 ayami
⇒ 第2･4週目 yuca
土曜日 09:30～10:40 常温 血流改善ヨガ　Yurie ⇒ Sayuri

★クラス名変更
水曜日 19:10～20:10 ホット ピラティス⇒ 低温ホット ピラティス

★クラス閉講
木曜日 17:00～18:10 ジュニア柔軟＆トレーニング

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日	
小スタジオ	大スタジオ	小スタジオ	大スタジオ	小スタジオ	大スタジオ	小スタジオ	大スタジオ	小スタジオ	大スタジオ	小スタジオ	大スタジオ	小スタジオ	大スタジオ
										朝ヨガ ★ 8:00-9:10 第1･3週目 ayami 第2･4週目 yuca			
初心者の朝ヨガ ★ 9:30-10:40 大竹温香	初心者のリラックスヨガ ★ 9:50-10:50 Yuki	BORN TO YOG ★★ 9:30-10:40 Kana	姿勢改善ヨガ ★ 9:30-10:40 AYUMI	初心者の朝ヨガ ★ 9:30-10:40 ayako	身体引き締めヨガ ★★ 9:50-10:50 莉沙	ピラティス ★★ 9:30-10:40 二宮有加里	初心者のリラックスヨガ ★ 9:50-10:50 yuca	初心者の朝ヨガ ★ 9:30-10:40 Mie	身体引き締めヨガ ★★ 9:50-10:50 Yuki	血流改善ヨガ ★ 9:30-10:40 Sayuri	デトックスコアヨガ ★★ 9:50-10:50 大竹温香	初心者の朝ヨガ ★ 9:30-10:40 Yuki･Sayuri	美腸ヨガ ★ 9:50-10:50 大竹温香
ストレッチポール体幹強化 ★★ 11:10-12:20 大竹温香	身体引き締めヨガ ★★ 11:20-12:20 Yuki	美ボディ筋力トレーニング ★★ 11:10-12:20 莉沙	ストレッチポール肩甲骨･股関節 ★ 11:10-12:20 Haru	ストレッチポール肩甲骨･股関節 ★ 11:10-12:20 Haru	肩甲骨･骨盤調整ヨガ ★ 11:20-12:20 ayako	ストレッチポールピラティス姿勢改善 ★ 11:10-12:20 二宮有加里	身体引き締めヨガ ★★ 11:20-12:20 yuca	いきいき健康ヨガ ★ 11:10-12:20 莉沙	肩甲骨･骨盤調整ヨガ ★ 11:20-12:20 AYUMI	姿勢改善ヨガ ★ 11:10-12:20 Aya	初心者のリラックスヨガ ★ 11:20-12:20 AYUMI	初心者のリラックスヨガ ★ 11:10-12:20 大竹温香	身体引き締めヨガ ★★ 11:20-12:20 Yuki
ほぐして　動いて整えるヨガ ★ 12:50-14:00 Kana	はつらつ健康クラス 60分 12:50-13:50 Erika		身体引き締めヨガ ★★ 12:50-14:00 Haru	いきいき健康ヨガ ★ 12:50-14:00 莉沙	BORN TO YOG ★★★ 12:50-14:00 Kana	ほぐして　動いて整えるヨガ ★ 12:50-14:00 Kana	はつらつ健康クラス 60分 12:50-13:50 Erika	太陽礼拝フローヨガ ★★ 12:50-14:00 Mie				身体引き締めヨガ ★★ 12:50-14:00 Yuki	初心者のリラックスヨガ ★ 13:00-14:00 第1･3週目yuca 第2･4週目AYUMI
											ストレッチポールピラティス姿勢改善 ★ 14:30-15:40 白玖真由美	ストレッチポール肩甲骨･股関節 ★ 14:30-15:40 第1･3週目 yuca 第2･4週目 白玖 真由美	
ジュニア柔軟＆トレーニング(小1～中3) 17:00-18:10 大竹温香													メンズホットヨガ(第2･4週目) 16:00-17:00 Yuki･AYUMI
ストレッチポールピラティスお腹引き締め ★ 18:50-20:00 白玖真由美		血流改善ヨガ ★★ 18:50-20:00 ETSUKO	初心者のリラックスヨガ ★ 19:10-20:10 Yuki	脂肪燃焼ヨガ ★★ 18:50-20:00 二宮有加里	ピラティス ★ 19:10-20:10 白玖真由美	初心者のリラックスヨガ ★ 18:50-20:00 Mari	美腸ヨガ ★ 19:10-20:10 ETSUKO		血流改善ヨガ ★ 18:50-20:00 週替わり	身体引き締めヨガ ★★ 18:50-20:00 ETSUKO	初心者のリラックスヨガ ★ 19:10-20:10 AYUMI		
ストレッチポールピラティス足腰強化 ★ 20:30-21:40 白玖真由美	身体引き締めヨガ ★★ 20:40-21:40 Yuki	ストレッチポールリラックス ★ 20:30-21:40 ETSUKO	脂肪燃焼ヨガ ★★ 20:40-21:40 Yuki	ストレッチポールピラティス姿勢改善 ★ 20:30-21:40 二宮有加里	美腸ヨガ ★ 20:40-21:40 ETSUKO		血流改善ヨガ ★★ 20:40-21:40 Mari		血流改善ヨガ ★★ 20:30-21:40 ETSUKO	身体引き締めヨガ ★★ 20:30-21:40 ETSUKO			

多肥店 5月組レッスンスケジュール

：常温ヨガ　：キッズ・ジュニアクラス　：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　：ウェルネス オリジナル手帳、活用クラス
：ホットヨガ　：低温ホット(少し暖かい)ヨガ　：アジャスト指導あり

★新規開講クラス
月曜日 17:00～18:10 ヒップホップ ジュニアダンスクラス(小1～小4) masa man
火曜日 17:00～18:10 フリースタイルヒップホップ ジュニアダンスクラス(小5～中3) masa man
水曜日 17:00～18:10 ヒップホップ ジュニアダンスクラス(小1～小4) masa man
木曜日 17:00～18:10 フリースタイルヒップホップ ジュニアダンスクラス(小5～中3) masa man

★クラス閉講
月曜日 17:00～18:10 ジュニア柔軟＆トレーニング

★クラス名変更
月曜日 18:50～20:00 常温 ストレッチポールピラティスお腹引き締め☆➡ ストレッチポールピラティスお腹引き締め＆肩甲骨・股関節☆
月曜日 18:50～20:00 常温 ストレッチポールピラティス足腰強化☆➡ ストレッチポールピラティス足腰強化＆姿勢改善☆

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日	
小スタジオ	大スタジオ	小スタジオ	大スタジオ	小スタジオ	大スタジオ	小スタジオ	大スタジオ	小スタジオ	大スタジオ	小スタジオ	大スタジオ	小スタジオ	大スタジオ
										朝ヨガ ★ 8:00-9:10 第1･3週目 ayami 第2･4週目 yuca			
初心者の朝ヨガ ★ 9:30-10:40 大竹温香	初心者のリラックスヨガ ★ 9:50-10:50 Yuki	BORN TO YOG ★★ 9:30-10:40 Kana	姿勢改善ヨガ ★ 9:30-10:40 AYUMI	初心者の朝ヨガ ★ 9:30-10:40 ayako	身体引き締めヨガ ★★ 9:50-10:50 莉沙	ピラティス ★★ 9:30-10:40 二宮有加里	初心者のリラックスヨガ ★ 9:50-10:50 yuca	初心者の朝ヨガ ★ 9:30-10:40 Mie	身体引き締めヨガ ★★ 9:50-10:50 Yuki	血流改善ヨガ ★ 9:30-10:40 Sayuri	デトックスコアヨガ ★★ 9:50-10:50 大竹温香	初心者の朝ヨガ ★ 9:30-10:40 Yuki･Sayuri	美腸ヨガ ★ 9:50-10:50 大竹温香
ストレッチポール体幹強化 ★★ 11:10-12:20 大竹温香	身体引き締めヨガ ★★ 11:20-12:20 Yuki	美ボディ筋力トレーニング ★★ 11:10-12:20 莉沙	ストレッチポール肩甲骨･股関節 ★ 11:10-12:20 Haru	ストレッチポール肩甲骨･股関節 ★ 11:10-12:20 Haru	肩甲骨･骨盤調整ヨガ ★ 11:20-12:20 ayako	ストレッチポールピラティス姿勢改善 ★ 11:10-12:20 二宮有加里	身体引き締めヨガ ★★ 11:20-12:20 yuca	いきいき健康ヨガ ★ 11:10-12:20 莉沙	肩甲骨･骨盤調整ヨガ ★ 11:20-12:20 AYUMI	姿勢改善ヨガ ★ 11:10-12:20 Aya	初心者のリラックスヨガ ★ 11:20-12:20 AYUMI	初心者のリラックスヨガ ★ 11:10-12:20 大竹温香	身体引き締めヨガ ★★ 11:20-12:20 Yuki
ほぐして　動いて整えるヨガ ★ 12:50-14:00 Kana	はつらつ健康クラス 60分 12:50-13:50 Erika		身体引き締めヨガ ★★ 12:50-14:00 Haru	いきいき健康ヨガ ★ 12:50-14:00 莉沙	BORN TO YOG ★★★ 12:50-14:00 Kana	ほぐして　動いて整えるヨガ ★ 12:50-14:00 Kana	はつらつ健康クラス 60分 12:50-13:50 Erika	太陽礼拝フローヨガ ★★ 12:50-14:00 Mie				身体引き締めヨガ ★★ 12:50-14:00 Yuki	初心者のリラックスヨガ ★ 13:00-14:00 第1･3週目yuca 第2･4週目AYUMI
体験受付中 ヒップホップジュニアダンス(小1～小4) 17:00-18:10 masa man		体験受付中 フリースタイルヒップホップジュニアダンス(小5～中3) 17:00-18:10 masa man		体験受付中 ヒップホップジュニアダンス(小1～小4) 17:00-18:10 masa man		体験受付中 フリースタイルヒップホップジュニアダンス(小5～中3) 17:00-18:10 masa man					ストレッチポールピラティス姿勢改善 ★ 14:30-15:40 白玖真由美 第1･3週目 yuca 第2･4週目 白玖真由美	ストレッチポール肩甲骨･股関節 ★ 14:30-15:40	
ストレッチポールピラティスお腹引き締め＆肩甲骨･股関節★ 18:50-20:00 白玖真由美		血流改善ヨガ ★★ 18:50-20:00 ETSUKO	初心者のリラックスヨガ ★ 19:10-20:10 Yuki	脂肪燃焼ヨガ ★★ 18:50-20:00 二宮有加里	ピラティス ★ 19:10-20:10 白玖真由美	初心者のリラックスヨガ ★ 18:50-20:00 Mari	美腸ヨガ ★ 19:10-20:10 ETSUKO		血流改善ヨガ ★ 18:50-20:00 週替わり	身体引き締めヨガ ★★ 18:50-20:00 ETSUKO	初心者のリラックスヨガ ★ 19:10-20:10 AYUMI		メンズホットヨガ (第2･4週目) 16:00-17:00 Yuki･AYUMI
ストレッチポールピラティス足腰強化＆姿勢改善★ 20:30-21:40 白玖真由美	身体引き締めヨガ ★★ 20:40-21:40 Yuki	ストレッチポールリラックス ★ 20:30-21:40 ETSUKO	脂肪燃焼ヨガ ★★ 20:40-21:40 Yuki	ストレッチポールピラティス姿勢改善 ★ 20:30-21:40 二宮有加里	美腸ヨガ ★ 20:40-21:40 ETSUKO		血流改善ヨガ ★★ 20:40-21:40 Mari		血流改善ヨガ ★★ 20:30-21:40 ETSUKO	身体引き締めヨガ ★★ 20:30-21:40 ETSUKO			