

## 多肥店 1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

★新規開講  
 木曜日 12:50～はつらつ健康クラス Erika  
 ★クラス名変更  
 月・木曜日17:00～Jrアスリートヨガ→ジュニア柔軟&トレーニング 大竹 温香

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 ★ Yurie			
初心者朝ヨガ ★	初心者朝ヨガ ★	BORN TO YOG ★★	姿勢改善ヨガ ★	初心者朝ヨガ ★	身体引き締め ヨガ ★★	ピラティス ★★	初心者朝ヨガ ★	初心者朝ヨガ ★	身体引き締め ヨガ ★★	血流改善ヨガ ★	デトックス ヨガ ★★	初心者朝ヨガ ★	美腸ヨガ ★
9:30-10:40	9:30-10:40	9:30-10:40	9:30-10:40	9:30-10:40	9:50-10:50	9:30-10:40	9:50-10:50	9:30-10:40	9:50-10:50	9:30-10:40	9:50-10:50	9:30-10:40	9:50-10:50
大竹温香	Yuki	Kana	AYUMI	ayako	莉沙	二宮有加里	yuca	Mie	Yuki	Yurie	大竹温香	Yuki・Sayuri	大竹温香
ストレッチポール 体幹強化 ★★	身体引き締め ヨガ ★★	美ボディ 筋力トレーニング ★★	ストレッチ ポール 肩甲骨・股関節 ★	ストレッチ ポール 肩甲骨・股関節 ★	肩甲骨・骨盤 調整ヨガ ★	ストレッチポール ピラティス 姿勢改善 ★	身体引き締め ヨガ ★★	いきいき健康 ヨガ ★	肩甲骨・骨盤 調整ヨガ ★	姿勢改善 ヨガ ★	初心者朝 ヨガ ★	初心者朝 ヨガ ★	身体引き締め ヨガ ★★
11:10-12:20	11:20-12:20	11:10-12:20	11:10-12:20	11:10-12:20	11:20-12:20	11:10-12:20	11:20-12:20	11:10-12:20	11:20-12:20	11:10-12:20	11:20-12:20	11:10-12:20	11:20-12:20
大竹温香	Yuki	莉沙	Haru	Haru	ayako	二宮有加里	yuca	莉沙	AYUMI	Aya	ETSUKO	大竹温香	Yuki
ほくして 動いて 整えるヨガ ★			身体引き締め ヨガ ★★	いきいき健康 ヨガ ★	BORN TO YOG ★★★	ほくして 動いて 整えるヨガ ★	はつらつ健康 クラス 60分 ★	太陽礼拝フロー ヨガ ★★				身体引き締め ヨガ ★★	初心者朝 ヨガ ★
12:50-14:00			12:50-14:00	12:50-14:00	12:50-14:00	12:50-14:00	12:50-13:50	12:50-14:00				12:50-14:00	13:00-14:00
Kana			Haru	莉沙	Kana	Kana	Erika	Mie				Yuki	第1.3.週目yuca 第2.4.週目AYUMI
ジュニア 柔軟& トレーニング 17:00-18:10 大竹温香						ジュニア 柔軟& トレーニング 17:00-18:10 大竹温香							
ストレッチポール ピラティス お腹引き締め ★		身体引き締め ヨガ ★★	初心者朝 ヨガ ★	脂肪燃焼 ヨガ ★★	ピラティス ★	初心者朝 ヨガ ★	美腸ヨガ ★		血流改善 ヨガ ★	身体引き締め ヨガ ★★	初心者朝 ヨガ ★		
18:50-20:00		18:50-20:00	19:10-20:10	18:50-20:00	19:10-20:10	18:50-20:00	19:10-20:10	19:10-20:10	18:50-20:00	18:50-20:00	19:10-20:10		
白玖真由美		NAGISA	Yuki	二宮有加里	白玖真由美	Yurie	ETSUKO		Yurie	ETSUKO	AYUMI		
ストレッチポール ピラティス 足腰強化 ★	身体引き締め ヨガ ★★	初心者朝 ヨガ ★	脂肪燃焼 ヨガ ★★	ストレッチポール ピラティス 姿勢改善 ★	美腸ヨガ ★			血流改善 ヨガ ★★	身体引き締め ヨガ ★★	身体引き締め ヨガ ★★			
20:30-21:40	20:40-21:40	20:30-21:40	20:40-21:40	20:30-21:40	20:40-21:40	20:40-21:40		20:40-21:40	20:30-21:40	20:30-21:40			
白玖真由美	Yuki	NAGISA	Yuki	二宮有加里	ETSUKO			Yurie	ETSUKO	ETSUKO			

## 多肥店 12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

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 Yurie			
初心者朝ヨガ ★ ✋	初心者朝ヨガ ★ ✋	BORN TO YOG ★★ ✋	姿勢改善ヨガ ★ ✋	初心者朝ヨガ ★	身体引き締め ヨガ ★★ ✋	ピラティス ★★ ✋	初心者朝ヨガ ★ ✋	初心者朝ヨガ ★ ✋	身体引き締め ヨガ ★★ ✋	血流改善ヨガ ★ ✋	デトックス ヨガ ★★	初心者朝ヨガ ★	美腸ヨガ ★ ✋
9:30-10:40	9:50-10:50	9:30-10:40	9:30-10:40	9:30-10:40	9:50-10:50	9:30-10:40	9:50-10:50	9:30-10:40	9:50-10:50	9:30-10:40	9:50-10:50	9:30-10:40	9:50-10:50
大竹温香	Yuki	Kana	AYUMI	ayako	莉沙	二宮有加里	yuca	Mie	Yuki	Yurie	大竹温香	Yuki-Sayuri	大竹温香
ストレッチボール 体幹強化 ★★ ✋	身体引き締め ヨガ ★★ ✋	美ボディ 筋力トレーニング ★★	ストレッチ ボール 肩甲骨・股関節 ★ ✋	ストレッチ ボール 肩甲骨・股関節 ★	肩甲骨・骨盤 調整ヨガ ★	ストレッチボール ピラティス 姿勢改善 ★ ✋	身体引き締め ヨガ ★★ ✋	いきいき健康 ヨガ ★	肩甲骨・骨盤 調整ヨガ ★ ✋	姿勢改善 ヨガ ★ ✋	初心者朝 ヨガ ★ ✋	初心者朝 ヨガ ★ ✋	身体引き締め ヨガ ★★ ✋
11:10-12:20	11:20-12:20	11:10-12:20	11:10-12:20	11:10-12:20	11:20-12:20	11:10-12:20	11:20-12:20	11:10-12:20	11:20-12:20	11:10-12:20	11:20-12:20	11:10-12:20	11:20-12:20
大竹温香	Yuki	莉沙	Haru	Haru	ayako	二宮有加里	yuca	莉沙	AYUMI	Aya	ETSUKO	大竹温香	Yuki
ほくして 動いて 整えるヨガ ★ ✋			身体引き締め ヨガ ★★ ✋	いきいき健康 ヨガ ★ ✋	BORN TO YOG ★★★ ✋	ほくして 動いて 整えるヨガ ★ ✋	はつらつ健康 クラス 60分 ✋	太陽礼拝フロー ヨガ ★★ ✋				身体引き締め ヨガ ★★ ✋	初心者朝 ヨガ ★ ✋
12:50-14:00			12:50-14:00	12:50-14:00	12:50-14:00	12:50-14:00	12:50-13:50	12:50-14:00				12:50-14:00	13:00-14:00
Kana			Haru	莉沙	Kana	Kana	Erika	Mie				Yuki	第1.3週目yuca 第2.4週目AYUMI
ジュニア 柔軟& トレーニング						ジュニア 柔軟& トレーニング							
17:00-18:10						17:00-18:10							
大竹温香						大竹温香							
ストレッチボール ピラティス お腹引き締め ★ ✋		身体引き締め ヨガ ★★ ✋	初心者朝 ヨガ ★ ✋	脂肪燃焼ヨガ ★★ ✋	ピラティス ★ ✋	初心者朝 ヨガ ★ ✋	美腸ヨガ ★		血流改善ヨガ ★ ✋	身体引き締め ヨガ ★★ ✋	初心者朝 ヨガ ★ ✋		
18:50-20:00		18:50-20:00	19:10-20:10	18:50-20:00	19:10-20:10	18:50-20:00	19:10-20:10	19:10-20:10	18:50-20:00	18:50-20:00	19:10-20:10		
白玖真由美		NAGISA	Yuki	二宮有加里	白玖真由美	Yurie	ETSUKO		Yurie	ETSUKO	AYUMI		
ストレッチボール ピラティス 足腰強化 ★ ✋	身体引き締め ヨガ ★★ ✋	初心者朝 ヨガ ★ ✋	脂肪燃焼 ヨガ ★★ ✋	ストレッチボール ピラティス 姿勢改善 ★ ✋	美腸ヨガ ★			血流改善ヨガ ★★ ✋	身体引き締め ヨガ ★★ ✋	身体引き締め ヨガ ★★ ✋			
20:30-21:40	20:40-21:40	20:30-21:40	20:40-21:40	20:30-21:40	20:40-21:40	20:40-21:40		20:40-21:40	20:30-21:40	20:30-21:40			
白玖真由美	Yuki	NAGISA	Yuki	二宮有加里	ETSUKO			Yurie	ETSUKO	ETSUKO			