

## ★楠上店★

	月	火	水	木	金	土	日
9:30-10:40		アンチエイシング 血流改善ヨガ ★ <未来>	筋力・体力UPヨガ ★★ <Sayuri>	肩甲骨・股関節 ★ <Rise>	美腸ヨガ ★ <Misaki>	ボディシェイプ ビラティス ★★ <二宮有加里>	シェイプアップ ★★★ <Aya>
換気・消毒							
11:20-12:30			シェイプアップ プログラム ★★★ <ほしみ>	アンチエイシングヨガ ★★ <Rise>		身体引き締めヨガ ★★ <Sayuri>	肩甲骨・骨盤ヨガ ★ <y u k a>
換気・消毒							
13:10-14:20		ストレッチ&姿勢 ★ <ほしみ>	女性のためのヨガ ★ <Sayuri>			美腸ヨガ ★ <Sayuri>	
清掃							
17:00-18:10	ジュニアバレエ <エカテリナ>		ジュニアヨガ <平井亜美>				
換気・消毒							
18:50-20:00	アンチエイシング 血流改善ヨガ ★ <Rise>	姿勢改善ヨガ ★ <平井亜美>	柔軟ヨガ ★ <y u k a>	体幹ダイエットヨガ ★★ <未来>	代謝アップヨガ ★ <y u k a>		
換気・消毒							
20:40-21:50	肩甲骨・股関節 ★ <Rise>	体力アップヨガ ★★ <平井亜美>	アンチエイシング 血流改善ヨガ ★ <y u k a>	血流改善ヨガ ★ <未来>	身体引き締めヨガ ★★ <Yuki>	身体引き締めヨガ ★★ <未来>	

※5月7日よりのスケジュールです。

状況を見てクラスが休講となる場合がございます。

ホットヨガは一時的に常温ヨガに変更となっております。

## ★多肥店★

	月	火	水	木	金	土	日
	第一スタジオ	第二スタジオ	第一スタジオ	第二スタジオ	第一スタジオ	第二スタジオ	第一スタジオ
9:30-10:40	初心者のハタヨガ ★ <Rise>	初心者のリラックスヨガ ★★ <Yuki>	アロマリフレッシュヨガ ★ <Sayuri>	美腸ヨガ ★ <y u k a>	初心者の朝ヨガ ★ <林たかこ>	ボディメイクヨガ ★★ <未来>	女性のための不調改善ヨガ ★ <y u k a>
換気・消毒							
11:20-12:30	肩甲骨・股関節 ★ <Rise>	デトックスコアヨガ ★★ <未来>	ボディライン改善ヨガ ★★ <二宮有加里>		肩甲骨・股関節 ★ <Rise>	肩こり解消ヨガ ★ <未来>	エイジレスヨガ ★ <Rise>
換気・消毒							
13:10-14:20	女性のための不調改善ヨガ ★ <y u k a>		体幹ダイエットヨガ ★★ <sayuri>	エイジレスヨガ ★ <Rise>		アンチエイシングヨガ ★ <Rise>	姿勢改善ヨガ ★ <平井亜美>
清掃							
17:00-18:10	ジュニアヨガ <平井亜美>					ジュニアヨガ <平井亜美>	ジュニアヨガ 14:50-16:00 <平井亜美>
換気・消毒							
18:50-20:00	アロマリラックスヨガ ★ <y u k a>		ボディライン改善ヨガ ★★ <y u k a>	初心者のためのリラックスヨガ ★ <Yuki>	脂肪燃焼ヨガ ★★ <二宮有加里>		美腸ヨガ ★ <Rise>
換気・消毒							
20:40-21:50	疲労回復ヨガ ★ <ETSUKO>	ボディメイクヨガ ★★ <AI>	ハタヨガ ★★ <ETSUKO>	デトックスコアヨガ ★★ <Yuki>	アンチエイシングヨガ ★ <Rise>	美腸ヨガ ★ <猪熊英津子>	ボディメイクヨガ ★★ <ETSUKO>