

	月	火	水	木	金	土	日
9					ゆるヨガ 佐藤先生		
10	set yoga Licca先生 10:00~10:45	リラックスヨガ misayo先生 10:00~10:45	有料 (¥1500/回) ハッピーママヨガ CHIHOCO先生	肩甲骨ヨガ® maiko先生 10:00~10:45	9:30~10:15 ★ダンベル体操 佐藤先生	ベーシックヨガ ayako先生 10:15~11:00	癒しのヨガ 上岡先生 10:15~11:00
11	Naturally yoga Licca先生 11:00~11:45	ヴィンヤサスタイル misayo先生 11:00~11:45	Re.スタイル 11:00~11:45	パワフルヨガ maiko先生 11:00~11:45	10:30~11:15 美姿整ヨガ Reico	女性のためのヨガ ayako先生 11:15~12:00	リフレッシュヨガ 上岡先生 11:15~12:00
12	バランスヨガ Licca先生 12:00~12:45	ヨガ棒 CHIHOCO先生 12:00~12:45	ボディメイクヨガ Licca先生 12:00~12:45	肩甲骨ヨガ® maiko先生 12:00~12:45	11:30~12:15 癒しのヨガ 上岡先生	バランスディスク 田名後 12:15~13:00	★シェイプアップ サーキット 田名後 12:15~13:00
13	ストレッチポール 13:00~13:20 コアメイキング 藤本 13:30~14:15	美体幹ヨガ Kaori先生 13:00~13:45	美姿整ヨガ Reico 13:00~13:45	リラックスヨガ 岡本先生 13:00~13:45	12:30~13:15 リフレッシュヨガ 上岡先生	骨盤バランス Ariel先生 13:15~14:00	★かんたんエアロ 田名後 13:15~14:00
14	Re.スタイル 14:30~15:15	ほぐしヨガ Kaori先生 14:00~14:45	★ダンベルシェイプ 佐藤先生 14:00~14:45	★ダイエット サーキット 岡本先生 14:00~14:45	13:30~14:15 ハワイアンフラ 加藤先生	ベリーダンス Ariel先生 14:15~15:00	Re.スタイル 14:15~15:00
15		★リズムdeシェイプ 佐藤先生 14:55~15:40	ゆるヨガ 佐藤先生 14:55~15:40	ボディトリートメント ヨガ Kaoru先生 15:00~15:45	14:30~15:15	プレピラティス 花田先生 15:15~16:00	ひめの筋トレ Kaori先生 15:15~16:00
16		ゆるヨガ 佐藤先生 15:50~16:35			キッズダンス NATSUKI先生 16:00~16:45 (4歳~6歳) 17:00~18:00 (小学生)	シェイプピラティス 花田先生 16:15~17:00	クールダウンヨガ Kaori先生 16:15~17:00
17		キッズヨガ ayako先生 17:00~18:00				<b>レンタルスタジオ</b> (土)(日) 17:15~20:00 30分/¥1,000 (税抜) 大型鏡、CDデッキ、ストレッチマット 空調、ロッカールーム、トイレ完備! 収容可能人数・・・20名 各種イベントの催し物の練習などにお使い ください!	
18		ベーシックヨガ ayako先生 18:30~19:15			ストレッチヨガ CHIHOCO先生 18:30~19:15		
19	美体幹ヨガ Kaori先生 19:00~19:45	スタイルアップヨガ ayako先生 19:30~20:15	ドーシャバランス を整えるヨガ NOZOKA先生 19:00~20:30	★Shape it up!! Shiny summer ver. Fukkan 19:30~20:15	コアトレヨガ TAKAKO先生 19:30~20:00		
20	ほぐしヨガ Kaori先生 20:00~20:45			ストレッチポール 20:30~20:50	★ワイルドアタック 田名後 20:15~21:00		

※各レッスン定員20名様となります。  
 ※事前予約の方が優先になります。  
 ※動きやすい服装でご参加ください。タオル等もご持参下さい。  
 ※祝日の9時台、20時以降のレッスンは休講となります。  
 ※安全の為、★がついているレッスンはシューズが必要です。  
 ※キャンセルの際は必ずご連絡下さい。  
 ※毎月15日と月末は休館日となります。

### スタジオプログラム料金

入会登録料・・・2,000円  
 月会費・・・4,500円  
 年会費・・・4,500円

※税抜価格