

	月	火	水	木	金	土	日
9				ゆるヨガ (佐藤先生) 9:30~10:15			
10	リラックスヨガ (岡本先生) 10:00~10:45	コンディショニング (岡本先生) 10:00~10:45	★リズムdeシェイプ (佐藤先生) 10:00~10:45	★ダンベル シェイプ (佐藤先生) 10:25~11:10	リンパスティックヨ ガ (上岡先生) 10:00~10:45	コンディショニングヨガ (NOZOKA先生) 10:15~11:00	リラックスヨガ (岡本先生) 10:15~11:00
11	初めてパワーヨガ (岡本先生) 11:00~11:45	パワーヨガ (岡本先生) 11:00~11:45	ゆるヨガ (佐藤先生) 11:00~11:45	ゆるヨガ (佐藤先生) 11:20~12:05	スッキリヨガ (上岡先生) 11:00~11:45	Gently flow yoga (NOZOKA先生) 11:15~12:00	ダイエット サーキット (岡本先生) 11:15~12:00
12	フリーヨガ (Reico) 12:00~12:45	リラックスヨガ (岡本先生) 12:00~12:45	Re.スタイル 12:00~12:45	ストレッチポール 12:15~12:45	★ダンベル シェイプ (佐藤先生) 12:00~12:45	★Shape it up!! 2nd season. (Yoko) 12:15~13:00	パワーヨガ (岡本先生) 12:15~13:00
13	コアメイキング (硯) 13:00~13:45	Re.スタイル 13:00~13:45	フラダンス (福井先生) 13:00~13:45	フリーヨガ (Reico) 13:00~13:45	ゆるヨガ (佐藤先生) 13:00~13:45	リンパスティックヨ ガ (上岡先生) 13:15~14:00	シュリカリヨガ90 (NOZOKA先生) 13:15~14:45
14	Re.スタイル 14:00~14:45	エネルギーアップヨガ (MAMI先生) 14:00~14:45	★Shape it up!! 2nd season. (chizu) 14:00~14:45	コアメイキング (硯) 14:00~14:45	有料 フラダンス (福井先生) 2・16日 1500円(税別) 14:00~15:30	スッキリヨガ (上岡先生) 14:15~15:00	
15	リンパスティックヨガ75 (上岡先生) 15:00~16:15	コアトレーニング (MAMI先生) 15:00~15:45	バレエストレッチ (MAMI先生) 15:00~15:45	Re.スタイル 15:00~15:45		ベーシックヨガ (ayako先生) 15:15~16:00	リンパスティックヨ ガ (上岡先生) 15:00~15:45
16		キッズダンス (MAMI先生) 幼児 (16:00~16:45)	キッズダンス (MAMI先生) 幼児 (16:00~16:45)			スタイルアップヨガ (ayako先生) 16:15~17:00	スッキリヨガ (上岡先生) 16:00~16:45
17		小学生 (17:00~18:00)	小学生 (17:00~18:00)	キッズヨガ (ayako先生) (17:00~18:00)		レンタルスタジオ 土曜日、日曜日 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・・・18名(着席は15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	フラダンス (福井先生) 18:30~19:15	肩甲骨ヨガリリース (maiko先生) 18:30~19:00	コンディショニング (岡本先生) 18:30~19:00	ベーシックヨガ (ayako先生) 18:30~19:15	リラックスヨガ (岡本先生) 18:30~19:15		
19	Venusベリー75 (Ariel先生) 19:30~20:45	ハタヨガ (maiko先生) 19:15~20:00	パワーヨガ (岡本先生) 19:10~19:55	スタイルアップヨガ (ayako先生) 19:30~20:00	パワーヨガ (岡本先生) 19:30~20:00		
20		ヨガフロー (CHIHO先生) 20:15~21:00	★Shape it up!! 2nd season. (Yoko) 20:10~20:55	女性のためのヨガ (ayako先生) 20:15~21:00	リラックスヨガ (岡本先生) 20:15~21:00		

※各レッスン定員15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