

	月	火	水	木	金	土	日
9				ゆるヨガ (佐藤先生) 9:30~10:15			
10	コンディショニング (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	★美☆トレ (佐藤先生) 10:25~11:10	リンバスティックヨ 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	週替わりレッスン 10:15~12:00
11	リラックスヨガ (岡本先生) 11:00~11:45	初めてパワーヨガ (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	スックリヨガ (上岡先生) 11:00~11:45	Gently flow yoga (NOZOKA先生) 11:15~12:00	上記時間内で、 毎週レッスンが 替わります！ <small>※予定は別紙にてご案内します。</small>
12	バレエストレッチ (MAMI先生) 12:00~12:45	リラックスヨガ (岡本先生) 12:00~12:45	リンバスティックヨ ガ (上岡先生) 12:00~12:45	ストレッチポール 12:15~12:45	★美☆トレ (佐藤先生) 12:00~12:45	★Shape it up!! 2nd season (Yoko) 12:15~13:00	Re.スタイル 12:15~13:00
13	コアトレーニング (MAMI先生) 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	コアメイキング (硯) 13:00~13:45	ゆるヨガ (佐藤先生) 13:00~13:45	リンバスティックヨ 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	リンバスティックヨ ガ (上岡先生) 14:00~14:45	コアトレーニング (MAMI先生) 14:00~14:45	★Shape it up!! 2nd season (chizu) 14:00~14:45	フリーヨガ (Reico) 14:00~14:45	有料 フラダンス (福井先生) 9・23・30日 1500円(税別) 14:00~15:30	スックリヨガ (上岡先生) 14:15~15:00	
15	タオルヨガ (上岡先生) 15:00~15:45	エネルギーアップヨガ (MAMI先生) 15:00~15:45	初めて顔ヨガ (Yoko) 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	リンバスティックヨ 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 小学生 17:00~18:00	キッズダンス (MAMI先生) 幼児 16:00~16:45 小学生 17:00~18:00		キッズフラ (福井先生) 16:00~17:00 9・23・30日	スタイルアップヨガ (ayako先生) 16:15~17:00	初めて顔ヨガ (Yoko) 16:00~16:45
17				キッズヨガ (ayako先生) 17:00~18:00		<b>レンタルスタジオ</b> 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	Re.スタイル 18:30~19:15	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	ストレッチヨガ (Koto先生) 19:30~20:00	初めて顔ヨガ (Yoko) 19:30~20:15	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 (Koto先生) 20:15~21:00	ストレッチポール 20:30~20:50	コアメイキング (硯) 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10,20,30,末日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