

	月	火	水	木	金	土	日
9							
10	リセットヨガ misayo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 CHIHOCHO先生	肩甲骨ヨガ® maiko先生 10:00~10:45	ゆるヨガ 佐藤先生 9:30~10:15		
					★ダンベル体操 佐藤先生 10:30~11:15	ベーシックヨガ ayako先生 10:15~11:00	リンパスティックヨガ 上岡先生 10:15~11:00
11	バランス調整ヨガ NAO先生 11:00~11:45	ヴィンヤサスタイル misayo先生 11:00~11:45	美姿整ヨガ Reico 11:00~11:45	パワフルヨガ maiko先生 11:00~11:45			
					美姿整ヨガ Reico 11:30~12:15	女性のためのヨガ ayako先生 11:15~12:00	スッキリヨガ 上岡先生 11:15~12:00
12	温活ヨガ NAO先生 12:00~12:45	整腸デトックスヨガ misayo先生 12:00~12:45	コアメイキング 藤本 12:00~12:45	肩甲骨ヨガ® maiko先生 12:00~12:45			
					リンパスティックヨガ 上岡先生 12:30~13:15	★シェイプアップ サーキット 田名後 12:15~13:00	★かんたんダンスエアロ 田名後 12:15~13:00
13	ストレッチポール 13:00~13:20	美体幹ヨガ Kaori先生 13:00~13:45	Re.スタイル 13:00~13:45	リラックスヨガ 岡本先生 13:00~13:45			
	★ラダー&コアトレ 藤本 13:30~14:15				スッキリヨガ 上岡先生 13:30~14:15	ベリーダンス Ariel先生 13:15~14:00	アロマヨガ akemi 13:15~14:00
14		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			
	Re.スタイル 14:30~15:15				ハワイアンフラ 加藤先生 14:30~15:15	リマインドヨガ Kakky 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	ポディトリートメント ヨガ Kaoru先生 15:00~15:45			
						週替わりレッスン① 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)	週替わりレッスン② 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				週替わりレッスンの 内容については 毎月20日に公開予定	
18		ベーシックヨガ ayako先生 18:30~19:15					
					ストレッチヨガ CHIHOCHO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 19:15~20:45	コアトレヨガ TAKAKO先生 19:00~19:45			
					★ダンスエクササイズ 田名後 19:30~20:00		
20	ほぐしヨガ Kaori先生 20:00~20:45			★ワイルドアタック 田名後 20:15~21:00			
					★RITOMS (有料) Tanagon 20:15~21:00		

※各レッスン定員20名様となります。(定員数が異なるレッスンもあります)  
 ※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

※表記の金額は全て税抜価格