

	月	火	水	木	金	土	日
9					ゆるヨガ 佐藤先生		
10	リセットヨガ Nao先生 10:00~10:45	リラックスヨガ EMIRI先生 10:00~10:45	Re.スタイル (肩痛ver.) 10:00~10:45	easyフローヨガ CHIHOCHO先生 10:00~10:45	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	リンバスティックヨガ 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 EMIRI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	11:30~12:15 美姿整ヨガ Reico	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	リフレッシュヨガ Nao先生 12:00~12:45	ボディチューニングヨガ EMIRI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	12:30~13:15 リンバスティックヨガ 上岡先生	★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	引き締めヨガ Satsuki先生 13:00~13:45	美体幹ヨガ Kaori先生 13:00~13:45	Natural Yoga akemi 13:00~13:45	リラックスヨガ 岡本先生 13:00~13:45	13:30~14:15 スッキリヨガ 上岡先生	★RITOMS 山岸先生 13:15~14:00	★かんたんボクシング エクササイズ 田名後 13:15~14:00
14	やわらかヨガ Satsuki先生 14:00~14:45	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	コンディショニング 岡本先生 14:00~14:45	14:30~15:15 タオルヨガ 上岡先生	ゆったりヨーガ 山岸先生 14:15~15:00	Re.スタイル (股関節ver.) 14:15~15:00
15	Re.スタイル (腰痛ver.) 15:00~15:45	★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	ボディリトリートヨガ Kaoru先生 15:00~15:45	15:15~16:00 キッズダンス 休講中 16:00~16:45 (4歳~6歳) 17:00~18:00 (小学生)	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				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	ストレッチポール 18:30~18:50	ベーシックヨガ ayako先生 18:30~19:15	ストレッチポール 18:40~19:00	ストレッチポール 18:30~18:50	スタンディングシリーズ Nari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	シュリカリヨガ 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 田名後 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10日、20日、30日と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

※表記の金額は全て税抜価格