

	月	火	水	木	金	土	日
9							
10	リセットヨガ Nao先生 10:00~10:45	骨盤調整ヨガ minorい先生 10:00~10:45	Re.スタイル (肩痛ver.) 10:00~10:45	ウォームアップヨガ Licca先生 10:00~10:45	ゆるヨガ 佐藤先生 9:30~10:15		
					★美☆トレ 佐藤先生 10:30~11:15	目覚めのヨガ 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	ベーシックヨガ minorい先生 11:00~11:45	美姿整ヨガ Reico 11:00~11:45	パワフルヨガ Licca先生 11:00~11:45		ベーシックヨガ ayako先生 11:15~12:00	スッキリヨガ 上岡先生 11:15~12:00
					美姿整ヨガ Reico 11:30~12:15		
12	リフレッシュヨガ Nao先生 12:00~12:45	シェイプアップヨガ minorい先生 12:00~12:45	コアメイキング 藤本 12:00~12:45	ストレッチヨガ Licca先生 12:00~12:45		日替わりレッスン 藤本 12:15~13:00	★ミュージック ワークアウト 田名後 12:15~13:00
					リンバスティックヨガ 上岡先生 12:30~13:15		
13	引き締めヨガ Satsuki先生 13:00~13:45	美ボディメイクヨガ Kaori先生 13:00~13:45	リリースストレッチ 藤本 13:00~13:45	リラクソヨガ 岡本先生 13:00~13:45		★RITOMS 山岸先生 13:15~14:00	★ワイルドアタック 楓 13:15~14:00
					スッキリヨガ 上岡先生 13:30~14:15		
14	やわらかヨガ Satsuki先生 14:00~14:45	筋膜リリースヨガ Kaori先生 14:00~14:45	★美☆トレ 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		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
					タオルヨガ 上岡先生 14:30~15:15		
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	★ボル・ド・プラ 山岸先生 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
					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② 16:15~17:00	クールダウンヨガ Kaori先生 16:15~17:00
16		ゆるヨガ 佐藤先生 15:50~16:35					
17		キッズヨガ ayako先生 17:00~18:00					
18	ストレッチポール 18:30~18:50	ウーマンズパワーヨガ ayako先生 18:30~19:15		ストレッチポール 18:30~18:50	コアトレヨガ takako先生 18:30~19:15		
19	美ボディメイクヨガ Kaori先生 19:00~19:45	コンディショニングヨガ MAHO先生 19:00~19:45		ビューティーフロー AYA先生 19:00~19:45		★ダンスエクササイズ 田名後 19:30~20:00	
		メディテーションヨガ ayako先生 19:30~20:15					
20	筋膜リリースヨガ Kaori先生 20:00~20:45	リラクソヨガ MAHO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	

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

- ※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。