

2019・5月 レッスンスケジュール




4月から夜レッスンの開始時間が変わっています！ 18:30～・20:30～

〈岩盤浴〉火・木15時～21時 水15時～18時

日 月 火 水 木 金 土

開始時間

9:30							デトックスヨガ	
11:30	 担当インストラクター等詳しくは オンライン予約サイトを ご確認ください！						肩こり解消	
13:30			店休	店休	店休			
18:30								姿勢美人ヨガ
20:30								ムーンサイクルヨガ

5 6 7 8 9 10 11

9:30	シェイプヨガ	ピラティスdiet	脂肪燃烧ヨガ	10:30	朝ヨガ	ピラティスdiet	脂肪燃烧
				美筋ヨガ			
11:30	セルフケアヨガ	美容リンパ60分			骨盤調整	美容リンパ60分	むくみ改善
13:30	骨盤調整		骨盤シェイプ	セルフケアヨガ	脂肪燃烧ヨガ	姿勢美人ヨガ	
18:30		インナーシェイプヨガ		脂肪燃烧ヨガ			デトックスヨガ
20:30		アロマリラックス		デトックスヨガ			リンパ(60分)

7:30 12 早朝ヨガ 13 14 15 16 17 18

9:30	脂肪燃烧ヨガ	ピラティスdiet	脂肪燃烧ヨガ	10:30		10:30	デトックスヨガ
				美筋ヨガ		ピラティスdiet	
11:30	デトックスヨガ	美容リンパ60分					骨盤シェイプ
					店休		
13:30	アロマリラックス		デトックスヨガ	リラックスヨガ		姿勢美人ヨガ	
18:30		インナーシェイプヨガ		脂肪燃烧ヨガ			骨盤調整
20:30		アロマリラックス		デトックスヨガ			ムーンサイクルヨガ

19 20 21 22 23 24 25

9:30	筋膜ローラー	ピラティスdiet	脂肪燃烧ヨガ	10:30	朝ヨガ	ピラティスdiet	脂肪燃烧
				美筋ヨガ			
11:30	セルフケアヨガ	美容リンパ60分			骨盤調整	美容リンパ60分	骨盤シェイプ
13:30	骨盤調整		リラックス	肩こり解消	脂肪燃烧ヨガ	姿勢美人ヨガ	セルフケアヨガ
15:30	月礼拝						
18:30		インナーシェイプヨガ		脂肪燃烧ヨガ			骨盤調整
20:30		アロマリラックス		デトックスヨガ			リラックス

26 27 28 29 30 31

9:30	デトックスヨガ	ピラティスdiet	脂肪燃烧ヨガ	10:30		10:30	
				美筋ヨガ		ピラティスdiet	
11:30	脂肪燃烧ヨガ	美容リンパ60分					
					店休		
13:30	アロマリラックス		デトックスヨガ	リンパ(60分)		姿勢美人ヨガ	
15:30							
18:30		インナーシェイプヨガ		脂肪燃烧ヨガ			
			ピラティス20時				
20:30		アロマリラックス		デトックスヨガ			