

月 Mon.	火 Tue.	水 Wed.	木 Thu.	金 Fri.	土 Sat.	日 Sun.
ゆるヨガ 10:45~11:45 (ホット60) 担当:NAOKO ★☆☆	フロー&陰ヨガ 11:00~12:15 (ホット・セミホット75) 担当:shiho ★☆☆	ホットハタヨガ 11:00~12:15 (ホット75) 担当:CHIAKI ★☆☆	11:00~12:00 (ホット60) ※詳細はお問い合わせ下さい。	パワーヨガ 11:00~12:00 (セミホット60) 担当:seri ★☆☆	美腹ピラティス 11:00~12:15 (セミホット75) 担当:NAOKO ★☆☆	bodyART™ Training 10:30~11:30 (常温60) 担当:YURI ★☆☆
ストレッチボール リラックス&コンディショニング 13:30~14:45 (常温75) 担当:FUKI ★☆☆	bodyART™ Training 13:30~14:30 (常温60) 担当:YURI ★☆☆	13:30~14:45 (セミホット75) ※詳細はお問い合わせ下さい。	RELAX美BODYヨガ 12:30~14:00 (ホットライト90) 担当:REI ★☆☆	体幹ヨガ 13:15~14:15 (ホット60) 担当:yuka ★☆☆	不調改善ヨガ 12:45~13:45 (ホット60) 担当:YUKO ★☆☆	アクティブ&リラックス 11:45~12:45 (常温60) 担当:YURI ★☆☆
	アクティブ&リラックス 14:45~15:45 (常温60) 担当:YURI ★☆☆		骨盤ダイエットYOGA 14:15~15:15 (ホット60) 担当:REI ★☆☆	リセットヒーリング 14:30~15:45 (ホット75) 担当:ひいろ ★~☆☆	筋膜リリースヨガ 14:00~15:15 (ホット75) 担当:ひいろ ★~☆☆	姿勢チューニングヨガ 13:00~14:15 (ホット75) 担当:NAOKO ★☆☆
美☆骨盤調整ヨガ 19:00~20:15 (ホット75) 担当:HITOMI ★☆☆	ハタヨガアクティブ 18:45~20:00 (ホット75) 担当:YUKO ★☆☆	ヴィンヤサフローヨガ 18:45~19:45 (ホット60) 担当:MAO ★☆☆	メンテナンスピラティス 19:00~20:15 (セミホット75) 担当:NAOKO ★☆☆	リンバストレッチヨガ 19:00~20:00 (セミホット60) 担当:勢子 ★☆☆	はがし肩甲骨ヨガ 15:30~16:30 (ホット60) 担当:yuka ★☆☆	リセットヨガ(第1・3・5) リラックスリンバヨガ(第2・4) 14:30~16:00 (ホット90) 担当:NAOKO ★☆☆
夜のデトックスヨガ 20:30~21:30 (ホット60) 担当:HITOMI★~☆☆	リラックスフローヨガ (常温60) 20:15~21:15 担当:YURI ★☆☆	リラックスヨガ (ホット60) 20:00~21:00 担当:HITOMI ★☆☆	すっぴんヨガ 20:30~21:30 (ホット60) 担当:NAOKO ★☆☆	キャンドルヨガ 20:15~21:15 (ホット60) 担当:勢子 ★☆☆		

☐…ホットクラス

☐…セミホットクラス

☐…常温クラス

★強度

March