

2019.7月～9月レッスンスケジュール

	月	火	水	木	金	土	日												
10:00								10:00											
10:15								10:15											
10:30								10:30											
10:45	ピラティス 10:45～11:45 60分 片山	エアリアルヨガ2 10:30～11:30 60分	ヨガ 10:45～11:45 60分 上甲	エアリアルヨガ3 10:45～11:45 60分					10:45										
11:00															11:00				
11:15															11:15				
11:30											11:30								
11:45											11:45								
12:00	アロマエアリアル オープン 12:00～13:00 60分	美ゆるストレッチ 11:45～12:45 60分 宮本	タオルストレッチ 12:00～12:45 45分	クビシ&ヒップ トレーニング 12:00～12:45 45分									12:00						
12:15																			12:15
12:30																			12:30
12:45															12:45				
13:00															13:00				
13:15							13:15												
13:30							13:30												
13:45							13:45												
14:00		夏スッキリヨガ 14:00～14:45 45分	アロマエアリアル オープン 14:00～15:00 60分	タオルストレッチ 13:45～14:30 45分									14:00						
14:15																		14:15	
14:30														14:30					
14:45											14:45								
15:00		エアリアルヨガ アドバンスクラス 15:00～16:00 60分 Yuhko	ボディメイク ストレッチ 15:15～16:15 60分 久門	初めての方向け エアリアルヨガ オープン75 14:45～16:00 75分									15:00						
15:15																		15:15	
15:30																		15:30	
15:45															15:45				
16:00															16:00				
16:15															16:15				
18:00								18:00											
18:15	日替わりレッスン 18:15～19:00 45分	アロマエアリアル オープン 18:15～19:15 60分	夏スッキリヨガ 18:15～19:00 45分	エアリアルヨガ アドバンスクラス 18:00～19:00 60分 Yuhko									18:15						
18:30																			18:30
18:45																			18:45
19:00											19:00								
19:15	エアリアルヨガ2 19:15～20:15 60分 Yuhko	引き締めBALL &リラックスボール 19:30～20:15 45分	エアリアルヨガ サスペンション フィットネス 19:15～20:15 60分	ゆるピラ 19:15～20:30 75分 宮本									19:15						
19:30																			19:30
19:45																			19:45
20:00															20:00				
20:15															20:15				
20:30	ピラティス 20:30～21:30 60分 宮本	エアリアルヨガ3 20:30～21:30 60分 Yuhko	陰ヨガ/ 骨盤ヨガリラックス 20:30～21:30 60分 大西	エアリアルヨガ オープン60 20:45～21:45 60分 Yuhko													20:30		
20:45																			20:45
21:00																			21:00
21:15							21:15												
21:30							21:30												
21:45							21:45												
22:00							22:00												

※営業時間 平日…10時～22時 土・祝…12時～21時 日・10時30分～20時

※水曜日20時30分～(大西)のレッスンは第1週目が「陰ヨガ」、2週目以降は「骨盤ヨガリラックス」、
土曜日14時45分～(大西)のレッスンは第1週目が「陰ヨガ」、2週目以降は「骨盤ヨガベーシック」となりま