

スケジュール (5月)

※スケジュール、担当インストラクターは変更される場合があります。

時間 (月～金)	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	時間 (土)～(日)	土曜日	日曜日
① 75分 10:00～ 11:15	※10:30-11:45 骨盤調整ヨガ (まり)	ストレッチヨガ 女性専用クラス (まゆみ)	目覚基本のヨガ (YUKI)	美脚ヨガ (みさ)	開脚ストレッチ ヨガ (さやか)	① 75分 9:00～ 10:15	☆	目覚基本のヨガ (さやか)
② 75分 12:00～ 13:15	マニティさん歓迎！ ※13:00-14:15 基本のヨガ (まり) ※	骨盤調整ヨガ (Kei)	※12:00-13:00 インサイド フローヨガ (さやか)	ウエスト ひきしめヨガ (Rhie)	ダイエット パワーヨガ (さやか)	② 75分 11:00～ 12:15	女性のための とおき心のヨガ 女性専用クラス (まり) *	☆
③ 75分 14:00～ 15:15		☆	☆	マニティさん歓迎！ DEEPリラックス ヨガ (Rhie) ※	アロマリラックス ヨガ (とま)	③ 75分 13:00～ 14:15	骨盤調整ヨガ (まり)	美脚ヨガ (みさ)
④ 75分 16:00～ 17:15	☆	☆	☆	☆	☆	④ 75分 15:00～ 16:15	アシュタンガヨガ (てつや)	月のリズムとヨガ (まり) *
⑤ 70分 18:30～ 19:40	☆	※19:00～20:30 動いて緩める 基本のヨガ (YUKI)	美脚ヨガ (みさ)	骨盤調整ヨガ (まさこ)	基本のヨガ (まゆみ)	⑤ 75分 17:00～ 18:15	ピラティス& しなやか 体幹ストレッチ (のぼる)	ヨガニドラ 究極のリラゼーション (まり) *
⑥ 70分 20:20～ 21:30			※20:20-21:20 ヨガニドラ 究極のリラゼーション (みさ)	陰ヨガ (まさこ)	アロマキャンドル 骨盤調整ヨガ (まり)	⑥ 75分 19:00～ 20:30	☆	☆

※印はマタニティ様受講可能レッスンです。マタニティ様で*印のレッスンを初回体験受講する場合はご都合上事前にお電話にてご相談ください。
マタニティヨガは妊娠16週以降の方に限ります。
*赤字はNEWクラス、青字は時間変更クラス

5月代行情報 ※この他にも変更することがあります。

日	曜日	開始時刻	変更前レッスン内容	担当 イントラ
5/2	日	9:00	基本のヨガ	さやか
5/4	火	19:00	動いて緩める基本のヨガ	YUKI
5/5	水	18:30	美脚ヨガ	みさ
5/5	水	20:20	ヨガニドラ	みさ
5/22	土	13:00	骨盤調整ヨガ	まり
5/23	日	9:00	基本のヨガ	さやか

変更後	代行 イントラ
基本のヨガ	みさ
15:00-16:30に時間変更	YUKI
16:00～に時間変更	みさ
18:00～に時間変更	みさ
安彦選手によるボディメイク	安彦/まり
基本のヨガ	ゆみこ

※スケジュール、担当インストラクターは予告なく変更される場合があります。
※レッスンタイトルが同じでも担当インストラクターにより内容・進行は異なります。