

## スタジオレッスンスケジュール

	月MON	火TUE	水WED	木THU	金FRI	土SAT	日SUN	
9:00							9:10~10:10 アシュタンガ基礎 テルミ	
10:00		10:00~11:00 ゆったりヨガ テルミ	10:00~11:00 リズムシェイプ60 かずみ		10:00~11:00 シニアヨガ テルミ	9:30~10:20 やさしいヨガ みゆり		
11:00	10:30~11:30 腰痛予防体操 中西					10:30~11:20 ヴィンヤサヨガ みゆり	11:00~12:00 ハタヨガ 1/3/5週 ゆか 2/4週 ふみ	
12:00						11:30~12:40 ニューヨークヨガ テルミ ※有料レッスン		
13:00					12:30~13:30 はじめてヨガ テルミ			
14:00	加 圧 ス タ ジ オ	加 圧 ス タ ジ オ	13:00~14:00 ルーシーダットン ゆうこ	13:45~14:45 スローヨガ ふきこ	加 圧 ス タ ジ オ	加 圧 ス タ ジ オ	加 圧 ス タ ジ オ	
15:00								
16:00				15:50~16:50 ハタヨガ テルミ				
17:00			16:50	16:50				16:50
18:00	17:45~18:15 ボディコンディショニング 中西							
19:00		18:45~19:30 スローヨガ45 ふきこ		18:45~19:00 腹筋 ふきこ				
20:00	19:30~20:00 ブートキャンプ美尻編 トップ		19:15~20:15 パワーヨガ ふみ	19:15~20:00 エアロ45 かずみ		19:30~20:30 1/3/5週 ルーシーダットン ゆうこ 2/4週 フローヨガ ゆか	19 時 閉 館	
21:00			20:15~21:00 ハタヨガ45 かずみ	20:00~21:00 シヴァナンダヨガ テルミ				
22:00								

○ レギュラー会員                      のレッスンが受講できます。  
 ジムご利用時間 月-金曜日16:50-22:00(祝日も同) 土曜日9:00~22:00(祝日も同) 日曜日9:00~19:00

◎ ヨガプラス会員                      ヨガレッスンが受講できます。  
 ジムご利用時間 月-金曜日16:50-22:00(祝日も同) 土曜日9:00~22:00(祝日も同) 日曜日9:00~19:00

☆ 加圧スタジオ(有料レッスン)  
 KAATSU JAPAN認定資格者による加圧トレーニングが受講できます。(要予約)  
 体験トレーニングも受付中(有料・要予約)



レッスンスケジュール



ヨガレッスン内容



変更情報



加圧スタジオ