

月

火

水

木

金

土

日

						姿勢 ☆☆☆	B ★	9:00
10:00	SY 7.21 ☆☆☆ B 14.28 ★		アロマ 9.23 ★ 女性 ムーン 16.30 ★ 女性	姿勢 10.24 ☆☆☆ SY 17.31 ☆☆☆		B 12.19 ★ パレエ 26 ☆☆☆	SY ☆☆☆	10:00
11:00		BD 8.22 ☆☆ B 15.29 ★	ベビーヨガ 9.23 ママヨガ 16.30		SY ☆☆☆	B+ ☆☆☆	BD ☆☆	11:00
12:00	B 7.21 ★ BD 14.28 ☆☆		B+ 9.23 ☆☆☆ RS 16.30 ☆☆☆☆	BD 10.24 ☆☆ B 17.31 ★		BD ☆☆	骨盤 13.27 ☆☆☆ PD 20 ☆☆☆☆	12:00
13:00		SY 8.22 ☆☆☆ B+ 15.29 ☆☆☆			体幹 11.25 ☆☆☆ 優しいPD 18 ☆☆☆	体幹 12.26 ☆☆☆ パラI 19 ★	RS 13.27 ☆☆☆☆ パラII 20 ☆☆☆☆	13:00
14:00	姿勢 7.21 ☆☆☆ SY 14.28 ☆☆☆		B 9.23 ★ BD 16.30 ☆☆	パラI 10.24 ☆☆ パラII 17.31 ☆☆☆☆		B 12.26 ★ B+ 19 ☆☆☆	姿勢 13.27 ☆☆☆ SY 20 ☆☆☆	14:00
15:00		B 8.22 ★ 姿勢 15.29 ☆☆☆			B+ ☆☆☆	SY ☆☆☆	BD 13.27 ☆☆ B 20 ★	15:00
16:00	B+ 7.21 ☆☆☆ RS 14.28 ☆☆☆☆		BD 9.23 ☆☆ 骨盤 16.30 ☆☆☆	B 10.24 ★ BD 17.31 ☆☆		アロマ 12.26 ★ 女性 ムーン 19 ★ 女性	B+ ☆☆☆	16:00
					デイチケット利用可能枠	特別 12 ☆☆☆	B 13.27 ★ BD 20 ☆☆	17:00
18:00	BD 7.21 ☆☆ B 14.28 ★	姿勢 ☆☆☆	SY ☆☆☆	B 10.24 ★ BD 17.31 ☆☆	B+ ☆☆☆			
19:00	SY 7.21 ☆☆☆ B+ 14.28 ☆☆☆	B 8.15.22 ★ パレエ 29 ☆☆☆	BD 9.23 ☆☆ B 16.30 ★	B+ 10.24 ☆☆☆ 骨盤 17.31 ☆☆☆	姿勢 11.25 ☆☆☆ BD 18 ☆☆			
20:00	B 7.21 ★ BD 14.28 ☆☆	B+ 8.22 ☆☆☆ RS 15.29 ☆☆☆☆	体幹 9.23 ☆☆☆ パラII 16.30 ☆☆☆☆	BD 10.24 ☆☆ B 17.31 ★	RS 11.25 ☆☆☆☆ SY 18 ☆☆☆			
20:50		ムーン ★ 女性 隔週 15(新月) 29(満月)		姿勢 ☆☆☆ 隔週 10.24	アロマ 11.25 ★ 女性 B 18 ★			

### 🌸スケジュールの見方🌸

B 11.25 ★
BD 4.18.21 ☆☆

- ・レッスン名は省略しています。下記一覧をご覧ください。
- ・数字は日付となります。
- ・☆はヨガの難易度、★はエクササイズの難易度となります。

### ◎名称説明

B	ベーシック	BD	ベーシックダイエット	SY	ストレッチ&ヨガ	RS	レギュラーストレッチ
B+	ベーシックプラス	姿勢	姿勢改善ヨガ	骨盤	骨盤エクササイズ	PD	プラチナダイエット
アロマ	アロマヨガ	ムーン	ムーンアロマヨガ	バランス	バランスヨガ	体幹	体幹シェイフヨガ