

	5/1(火)	5/2(水)	5/3(木)	5/4(金)	5/5(土)	5/6(日)		
9:00			SY ☆☆☆	B ☆	腸整 ☆☆	BD ☆☆	9:00	
10:00		ムーン ☆ 女性	体幹 ☆☆☆	SY ☆☆☆	BD ☆☆	B+ ☆☆☆	10:00	
11:00	B ☆		ヨガフロウ ☆☆☆☆☆	B ☆	SY ☆☆☆	バランスⅡ ☆☆☆☆☆	11:00	
12:00		SY ☆☆☆	BD ☆☆	姿勢 ☆☆☆	B ☆	RS ☆☆☆☆	12:00	
13:00	BD ☆☆		B ☆	BD ☆☆	バランスⅠ ☆☆	SY ☆☆☆	13:00	
14:00		B ☆	骨盤 ☆☆☆	PD ☆☆☆☆☆	姿勢 ☆☆☆	くびれ ☆☆☆	14:00	
15:00	ヨガフロウ ☆☆☆☆☆		BD ☆☆	アロマ ☆ 女性	B+ ☆☆☆	B ☆	15:00	
16:00		BD ☆☆	RS ☆☆☆☆	BD ☆☆	美脚 ☆☆☆☆	姿勢 ☆☆☆	16:00	
17:00			腸整 ☆☆	B+ ☆☆☆	B ☆	B ☆	17:00	
18:00	SY ☆☆☆	B+ ☆☆☆	<p>・16時開始レッスンまでデイチケットもご利用頂けます。                      ・レッスン名は省略しています。下記一覧をご覧ください。                      ・☆はヨガの難易度、★はエクササイズの難易度となります。</p>					
19:00	体幹 ☆☆☆	BD ☆☆						
20:00	ヨガフロウ ☆☆☆☆☆	快眠 ☆☆						

○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	体幹シェイプヨガ
ヨガフロウ	ヨガフロウ	快眠	快眠ヨガ	美脚	美脚トレーニング		