

月	火	水	木	金	土	日
		10:00~10:15 ソフトHOT ストレッチ15 あき	担当者変更			
10:30~11:30 パワーヨガ マキコ★★	10:30~11:30 モーニングヨガ Keiko★	10:30~11:30 姿勢美人ヨガ あき★★	10:30~11:30 リラックスヨガ マキコ★		10:30~11:30 ボディメイクヨガ (筋パワー) yo★★	10:30~11:30 モーニング リフレッシュ Asami★★
			NEW!			
12:00~12:45 温活タイム ~HOTスタジオ フリー利用~	11:45~12:15 ソフトHOT ボディデザイン 大貫 正文		12:00~12:30 開脚ストレッチヨガ マキコ		12:00~13:00 骨盤矯正ピラティス Mai★★	12:00~13:00 筋膜ストレッチ Mai★
		12:30~13:30 デトックスヨガ Keiko★★	時間帯変更			
	13:00~14:00 プラネット ベーシック 石島 彩★		12:45~13:45 パワーヨガ 石島 彩★★			
13:30~14:30 リフレッシュヨガ Akiko★★				休館日	13:30~14:30 プラネット ベーシック SHIORI★	14:00~15:00 ボディメイクヨガ (柔軟性) yo★★
15:00~15:45 温活タイム ~HOTスタジオ フリー利用~	15:00~16:00 美姿勢ピラティス NAOKO★★	15:00~15:45 温活タイム ~HOTスタジオ フリー利用~	15:00~15:45 温活タイム ~HOTスタジオ フリー利用~			15:30~16:30 姿勢美人ヨガ SHIORI★★
16:15~17:00 温活タイム ~HOTスタジオ フリー利用~		16:15~17:00 温活タイム ~HOTスタジオ フリー利用~			16:00~17:00 リラックスヨガ NAOKO★	
17:30~18:15 温活タイム ~HOTスタジオ フリー利用~	17:30~18:15 温活タイム ~HOTスタジオ フリー利用~	17:30~18:15 温活タイム ~HOTスタジオ フリー利用~				17:00~18:00 プラネット ベーシック 美季★
担当者変更	NEW!				18:00~19:00 パワーシェイプヨガ MEGUMI★★★	
19:00~20:00 ストレス リセットヨガ NAOKO★	18:45~19:45 デトックスヨガ★★ Sakiko	19:00~20:00 美姿勢ピラティス NAOKO★★	18:45~19:45 ボディメイクヨガ (バランス) yo★★			
20:30~21:30 ひきしめピラティス NAOKO★★	20:30~21:30 骨盤調整リラックス のりこ★	20:30~21:30 プラネット ベーシック 風月 草★	20:30~21:30 ストレッチヨガ 村上 千尋★			

**クラスの強度**  
 ★・・・はじめての方~all  
 ★★・・・初心者~all  
 ★★★・・・HOTヨガに慣れてきた方~中級

**持ち物**  
 ・汗ふきタオル・バスタオル・水分補給のためのお飲み物500ml以上(ふた付き)

**注意事項**  
 ・レッスン開始後のご入場は安全上の問題に  
 よりご遠慮いただいております。  
 やむを得ない場合以外途中退室はご遠慮