

## ■ Aスタ新体制 (2022年10月より)

月	火	水	木	金	土	日
6:00~9:00 セルフプラクティス	6:00~9:00 セルフプラクティス	6:00~9:00 マイソール masashi	6:00~9:00 セルフプラクティス	6:00~9:00 セルフプラクティス	8:00~9:30 (90) フルプライマリーレッド rei	7:00~9:00 マイソール yuko
9:30~10:45 (75) アシュタンガ75 ayako	9:30~10:30 (60) むくみ解消エアリアル (ローボジ) sachiko	9:30~10:30 (60) アライメントエアリアル nina	9:30~11:00 (90) アシュタンガ90 kazuko	9:30~10:30 (60) アシュタンガ60 rei	9:45~10:45 (60) エアリアルヨガ ai	9:30~10:30 (60) リラックスエアリアル ayako
11:00~12:00 (60) アドバンス kazuko	10:45~11:55 (70) アシュタンガ 70 momoko	10:45~12:00 (70) アシュタンガ & リラックス kazuko	11:15~12:15 (60) リラックスエアリアル momoko	10:45~11:45 (60) 第1・3週 背骨コンディショニング yuko 10:45~11:45 (60) 第2・4・5週 エアリアルヨガ you	11:30~12:30 (60) アシュタンガ60 kazuko	10:45~12:15 (90) アシュタンガ90 masashi
12:30~13:40 (70) 美筋・美ボディ namie	12:15~13:30 (75) ディープリラクゼーション ヨガ yuko	12:30~13:10 (40) 陰ヨガwithハンモック40 (ローボジ) mari	12:30~13:45 (75) アロマボディケア & リストラティブ sachiko	12:30~13:45 (75) リリース&リストラティブ ayako	12:45~13:45 (60) リラックス エアリアル you	12:30~13:45 (75) アロマボディケア & リストラティブ sachiko
		13:30~14:45 (75) 陰ヨガリラクゼーション mari	14:15~14:55 (40) ローボジ40 (コアトレ) sachiko		14:00~15:00 (60) 骨格ボディメイクヨガ hitomi	14:00~15:00 (60) 第1・3週 ムーブメント fumin 14:00~14:40 (40) 第4週 FullBody(40) nina
					15:30~16:45 (75) コアビューティ& リストラティブ ai	15:30~16:30 (60) コアトレーニング (ローボジ) miyuki
17:30~18:30 (60) エアリアルヨガ natsumi	17:30~18:10 (40) アシュタンガ40 momoko	18:30~19:40 (70) やさしいアシュタンガ 70 ayako	18:30~19:40 (75) アシュタンガ75 yukiko	18:30~19:20 (50) バーニング ダイエット withハンモック akiko	17:00~18:00 (60) リンパデトックス エアリアル seiko	
18:45~19:45 (60) アシュタンガ60 kazuko	18:45~19:45 (60) エアリアル x アシュタンガ momoko	20:00~20:40 (40) アドバンス40 you	20:00~21:00 (60) アロマディープマッサージ asami	19:45~20:45 (60) アシュタンガ60 masashi		
20:00~21:15 (75) アシュタンガ75 momoko	20:00~21:15 (75) ムーブメント 基礎編 fumin	20:55~21:55 (60) リラックス エアリアル you	21:15~21:55 (40) エアリアルヨガ40 asami	21:00~21:40 (40) コアトレ40 masashi		日曜日17:00~ ヨガニドラ 男ヨガ 後屈WS など

※一部クラス名等に変更の場合もございます。