

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|--|---|---|---|--|--|--|
| 8:00~9:00 朝活ヨガ sayuri 💧💧 | | 8:00~9:00 朝活ヨガ you 💧💧 | | 8:00~9:00 朝活ヨガ hitomi 💧💧 | 8:00~9:00 朝活ヨガ maya 💧💧 | 8:00~9:00 朝活ヨガ yoco 💧💧 |
| 10:30~11:30 ベーシック namie 💧💧 | 10:30~11:30 ベーシックII sayuri 💧💧 | 10:30~11:30 ベーシックI you 💧💧 | 10:30~11:30 骨盤メンテナンス hitomi 💧💧💧 | 10:30~11:30 ベーシックI namie 💧💧 | 9:30~10:30 モーニングフロー you 💧💧 | 9:30~10:30 リフレッシュフロー miyuki 💧💧 |
| | | | | | 11:00~12:00 ベーシックI namie 💧💧 | 11:00~12:00 ベーシックII arisa 💧💧 |
| 13:00~14:00 寝ながら ポカポカ体質改善 asami | 13:00~14:00 くびれ&お腹スッキリ ヨガ miyuki 💧💧 | 13:00~14:00 寝ながら ポカポカ体質改善 mari | 13:00~14:00 ボディメイク naoki 💧💧 | 13:00~14:00 寝ながら ポカポカ体質改善 masashi | | 13:00~14:00 寝ながら ポカポカ体質改善 yuko |
| 18:30~19:30 骨盤メンテナンス hitomi 💧💧💧 | 18:30~19:30 リリース&リセット satomi 💧💧 | 18:30~19:30 ベーシックI namie 💧💧 | 18:30~19:30 アクティブ sayuri 💧💧💧 | 18:30~19:30 ベーシックI you 💧💧 | 15:00~16:00 パワーYOGA sayuri 💧💧 | 15:00~16:00 ベーシックI you 💧💧 |
| 19:50~20:50 ナイトフロー+α hidemi 💧💧 | 19:50~20:50 アクティブ& リラックス+α natsuki 💧💧 | 19:50~20:50 デトックスフロー+α hidemi 💧💧 | 19:50~20:50 ベーシックII+α natsuki 💧💧 | 19:50~20:50 ベーシックII+α yoco 💧💧 | 16:30~17:30 骨盤メンテナンス hitomi 💧💧💧 | 16:30~17:30 ベーシックII+α kayoko 💧💧 |

汗レベル1 💧

初めての方でも安心の基本のクラスです。
呼吸や身体の動きを意識しながらストレッチし、
基本のポーズで、身体の深部をゆっくり温めながら汗をかけるクラスです。

汗レベル2 💧💧

初めての方～上級者の方まで楽しめるクラスです。
ヨガの基本を無理なくポーズにとりいれながら、バリエーションポーズなども加わり、
ポーズの効果を感じながらバランス良く身体を動かしていきます。
心地の良い温度でしっかり汗をかけます。

汗レベル3 💧💧💧

よりアクティブに動いていくクラスです。
チャレンジポーズなども加わりしっかり身体を動かしたい方におすすめ。
多くの発汗で新陳代謝を高め爽快感を得られます。

◆寝ながらポカポカ体質改善

ヒーター、加湿器をつけず余熱を使って身体を温めるクラスです。すべてのポーズが寝転んだままでおこなうので私服でも参加OK。道具を使い身体をゆるめてからゆっくりポーズを味わい各先生によるアジャストメントや癒しの時間を楽しめます

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|---|---|--|---|--|---|--|
| 6:00~9:00 セルフプラクティス | | 6:00~9:00 (指導時間6:30~8:30) マイソール masashi | 6:00~9:00 (指導時間6:30~8:30) マイソール momoko | 6:00~9:00 セルフプラクティス | 第1・3週・5週 8:00~9:30 プライマリーレッド ★★★ 第2・4週 7:00~9:30 (指導時間7:30~9:30) マイソール ★~★★★ rei | 7:00~9:00 (指導時間7:00~9:00) マイソール ★~★★★ yuko.k |
| 9:30~10:45 やさしい アシュタング75 ★★ ayako | 9:30~10:45 アシュタング& リラククス ★★ you | 9:30~10:30 アシュタング60 ★ masashi | 9:30~11:00 アシュタング90 ★★★ momoko | 9:30~10:30 アシュタング60 ★ rei | 10:00~11:00 リフレッシュ エアリアル ★★ ai | 9:30~10:30 やさしい エアリアル ★ you |
| 11:00~12:00 リラククス エアリアルヨガ ★ ayako | 11:00~12:00 ◆エアリアル (ローポジション) ★ you | 11:00~12:00 リリース& エアリアル ★ kumiko | 11:30~12:30 ハタヨガ ★ mari | 11:00~12:00 エアリアルx アシュタング ★★ rei | 11:30~12:30 アシュタング60 ★ you | 10:45~12:15 アシュタング90 ★★★ masashi |
| 12:30~13:40 美筋/美ボディ ワーク ★★ namie | 12:30~13:45 ディーブ リラクゼーション withしよが ♡ yuko.k | 12:30~13:40 デトックス ヴィンヤサフロー ★★ kumiko | 13:00~14:00 ◆姿勢改善 withハンモック ★ mari | | 12:45~13:45 エアリアルヨガ ★★ natsuki | 12:50~13:50 美筋/美ボディ ワーク ★★ namie |
| | | | | | 14:00~15:00 骨格ボディメイク ヨガ ★ hitomi | 14:10~15:10 ムーブメント ★★ fumin |
| 18:00~19:00 エアリアルヨガ ★★ seiko | 18:45~19:45 アシュタング60 ★ momoko | 18:45~20:00 アシュタング75 ★★ rei | 18:30~19:45 アシュタング75 ★★ yukiko | 18:30~19:30 ◆姿勢改善 エアリアル (ローポジション) ★ asami | 15:30~16:45 コンディショニング& リストラティブ withしよが ♡♡ ai | 15:30~16:30 ◆コアトレーニング (ローポジション) ★★ miyuki |
| 19:20~20:20 アシュタング60 ★ hiromi | 20:00~21:10 ムーブメント ★★ fumin | 20:15~21:15 やさしい エアリアル ★ rei | 20:00~21:10 アドバンス エアリアル& リラククス ★★★ you | 19:50~21:20 はじめての アシュタング90 ★~★★★ masashi | | 17:00~18:10 ハタヨガ リラクゼーション withしよが ♡♡ yukiko |

◆ローポジション(ひざ下)ハンモッククラスです。

★・♡はクラス強度です。