

	月	火	水	木	金	土	日
10:00	10:00 ~ 10:45 モーニングヨガ yuko	10:00 ~ 10:45 リフレッシュヨガ emi		10:00 ~ 10:45 モーニングハタヨガ ayu	10:00 ~ 10:45 姿勢改善ヨガ emi	10:00 ~ 10:45 THE SLOW リンパドレナージュ kaoru	
11:00	11:00 ~ 11:45 モーニングヨガ yuko	11:00 ~ 11:45 easy ボクシング emi		11:00 ~ 11:45 パワーヨガ ayu	11:00 ~ 11:45 シェイプアップ エクササイズ emi	11:30 ~ 12:15 ボディメイク ピラティス yuko	
12:00						12:30 ~ 13:15 アシュタンガヨガ yuko	
13:00							
14:00							
15:00							
16:00							
17:00							
18:00							
19:00	19:00 ~ 19:45 キックボクシング tomoyuki	19:00 ~ 19:45 キックボクシング tomoyuki			19:00 ~ 19:45 Girls キック tomoyuki		
20:00				19:30 ~ 20:15 脂肪燃焼ピラティス chiharu			
21:00	20:30 ~ 21:15 Girls キック tomoyuki	20:30 ~ 21:15 脂肪燃焼ピラティス chiharu		21:00 ~ 21:45 ゆがみ改善ピラティス chiharu			
22:00							

レッスン	内容	レベル
モーニングヨガ	呼吸法や太陽礼拝の動きを取り入れ、身体全身を動かし、活性化させていきます。	★☆☆☆☆
シェイプ ピラティス	体幹を中心に身体全身を鍛えて、代謝アップしていきます！	★☆☆☆☆
ボディメイクピラティス	普段使わない筋肉を使って脂肪が燃えやすい身体づくりをしていきます。	★☆☆☆☆
アシュタンガヨガ	運動量が多いですが柔軟性を向上させながら筋肉全体を使って筋肉バランスを整えていきます	★★★★☆
モーニングハタヨガ	ストレッチ要素を多く取り入れて朝のかたまって身体をすっきり目覚めさせます。1日の始まりを気持ちよくスタートできます。	★☆☆☆☆
パワーヨガ	太陽礼拝を中心に、呼吸に合わせてポーズを行い、身体の軸をしっかり使ってしなやかな筋肉をつけていきます。	★☆☆☆☆
THE SLOW リンパドレナージュ	健康と美容の為に必要なリンパの活性化、姿勢矯正、自律神経の正常化のs3つの要素を取り入れたレッスンです。	★☆☆☆☆
脂肪燃焼ピラティス	インナーマッスルを鍛えることで代謝を向上させ、脂肪燃焼を促していきます。	★★★★☆
ゆがみ改善ピラティス	「ほくし」「強化」「ストレッチ」3つのエクササイズを取り入れながら1日の疲れを癒していきます。	★☆☆☆☆
リフレッシュヨガ	呼吸+簡単なポーズでリンパの流れや血流を促します。柔軟性 up、心身の健康にも◎	★☆☆☆☆
easy ボクシング	楽しいリズムに合わせて、簡単なパンチ。脂肪燃焼、ストレス発散にも。	★☆☆☆☆
Girls's キック	女子限定のキックボクシングです。	★☆☆☆☆
キックボクシング	キックボクシングの基本動作（キック・パンチ）を習得しミット打ちをします。	★★★★☆