

1月 ヴィエリー レッスンスケジュール

| | 月曜日 | | 火曜日 | | 水曜日 | | 木曜日 | | 金曜日 | | 土曜日 | | 日曜日 | |
|-------|-------------------------------------|------------------------------|--|-------------------------------|---------------------------------------|--------------------------------------|---|-----------------------------------|--|--|---------------------------------------|--|---|---------------------------------|
| | ホットヨガ | 空中ヨガ | ホットヨガ | 空中ヨガ | ホットヨガ | 空中ヨガ | ホットヨガ | 空中ヨガ | ホットヨガ | 空中ヨガ | ホットヨガ | 空中ヨガ | ホットヨガ | 空中ヨガ |
| 10:00 | | | | | | | 9:30~10:30 ピラティス ベーシック MAIKO 会員限定 | | 9:30~10:30 柔らかくなるヨガ 初級 RINA 会員限定 レッスン変更 | | | | | |
| 11:00 | 10:30~11:30 初めてヨガ SATOKO | 10:30~11:30 open60 Coo | 10:30~11:30 ハタヨガ初級 Coo | | 10:30~11:30 リラックス ビューティヨガ 山口 | vispoレッスン | 11:00~12:00 ハタヨガ初級 satomi | 10:30~11:45 Rest75 久美 | 11:00~12:00 ヒーリングヨガ さやか | 11:00~12:00 AY60 Coo | 10:30~11:30 ハタヨガ初級 RINA | 11:00~12:15 Fun1 Yuka / 久美 | 10:30~11:30 ハートオープン ヨガ 早織 | 10:30~11:30 Pilates Yuka |
| 12:00 | 12:00~13:00 ハタヨガ初級 aki | 12:00~13:15 AY75 Coo | 12:00~13:00 ピラティス フロー MAIKO | | 12:00~13:00 パワーヨガ 初級 emi | 12:00~13:15 Fun1 Yui | | 12:15~13:30 AY75 Coo | 12:30~15:00 ホット コラーゲン浴 | 12:30~13:45 Fun1 Coo | 12:00~13:00 骨盤 シンメトリー 玉川 | 担当変更 | 12:00~13:00 骨盤 シンメトリー b 艶肌 NOZOMI | 12:00~13:00 AY1 Yuka |
| 13:00 | | | | | | | 定員7名 | | | | | | vispoレッスン | |
| 14:00 | 13:30~14:30 ヴィンヤサ プラナヨガ 山口 | | 13:30~14:30 足もみ リラックス sachiya | 13:15~14:15 S-Fit 初級 久美 | 13:30~14:30 柔らかくなるヨガ 初級 RINA | 13:45~14:45 AY1 Yui | | 14:00~15:00 open60 Yui | | | 13:30~14:30 ボディメイク ヨガ Yuka | 定員7名 担当変更 | 13:30~14:30 ヨガ& ピラティス SATOKO | 13:30~14:30 a open60 Yuka |
| 15:00 | | | | | | | | 14:30~15:30 ヨガ& ピラティス 轟美 | | | vispoレッスン | | 14:00~15:00 open60 久美 | |
| 16:00 | 15:00~17:30 ホット コラーゲン浴 | vispoレッスン | 15:00~17:00 ホット コラーゲン浴 | | 15:00~19:00 ホット コラーゲン浴 | | | | 15:30~16:30 ボディシェイプ 春川 | | 15:00~16:00 柔らかくなるヨガ 初級 Yuka | | 15:00~16:00 プラナヨガ 中級 MAYA | 15:00~16:00 b open60 Yui |
| 17:00 | | | | | | | | 16:00~18:30 ホット コラーゲン浴 | | | 15:30~16:30 S-Fit初級 久美 | | 16:30~17:30 リフレッシュ ヨガ Yui | |
| 18:00 | 18:00~19:00 コアバランス 寺田 | | 17:30~18:30 ヒーリングヨガ さやか | | | | | | | | 17:00~18:00 スローフロー ヨガ 久美 | | | |
| 19:00 | | | | | | | | | | | | | | |
| 20:00 | 19:30~20:30 プラナヨガ MAYA | 19:30~20:30 S-Fit初級 久美 | 19:00~20:00 アンチ エイジングヨガ 久美 | 19:00~20:15 Fun1 NOZOMI | 19:30~20:30 ヨガ& ピラティス SATOKO | 19:00~20:15 Fun1 / open75 Yuka | 19:00~20:00 ツイスト フローヨガ sachiya | 19:00~20:15 AY75 Coo | 19:00~20:00 骨盤 シンメトリー 玉川 | 19:00~20:00 a ヨガ棒 / b Rest60 久美 | 19:00~20:00 骨盤 シンメトリー 玉川 | 19:00~20:00 a ヨガ棒 / b Rest60 久美 | | |
| 21:00 | 21:00~22:00 パワーヨガ 中上級 Coo | vispoレッスン | 20:30~21:30 ヴィンヤサヨガ 入門 TERU | vispoレッスン | | | 20:30~21:30 ヴィンヤサヨガ emi | | 20:30~21:30 デトックスヨガ 久美 | 20:30~21:30 AY1 Yuka | 会員限定 レッスン変更 担当変更 | 会員様限定レッスン …今月よりレッスン変更 …今月より担当変更 …今月より時間変更 | …男性利用可 ホットヨガ : 定員25名 空中ヨガ : 定員13名 | |
| 22:00 | | | | | | | | | | | 時間変更 定員7名 隔週a, b | …アシスタントなしの為、定員7名 …隔週のみレッスン(詳細は下記参照) | | |

※レッスン時間、担当インストラクターは変更になる場合がありますので予めご了承ください。

※祝日は営業時間が短縮になる為レッスン内容が通常と異なります。予めご了承ください。

営業時間
平日(月・火・水) 10:00~23:00
平日(木・金) 9:00~22:00
土・日・祝 10:00~19:00

※ヨガ棒定員10名

※隔週レッスン a…1, 3, 5週目 b…2, 4週目