

2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 <small>会員限定</small>					
11:00	10:30~11:30 初めてヨガ SATOKO	10:30~11:30 open60 Coo	10:30~11:30 ハタヨガ初中級 Coo		10:30~11:30 リラックス ビューティヨガ 山口			10:30~11:45 Rest75 久美		11:00~12:00 ヒーリングヨガ RINA		11:00~12:00 AY60 Coo	10:30~11:30 ハタヨガ初中級 RINA	10:30~11:30 ハートオープン ヨガ 早織
12:00			vispoレッスン				vispoレッスン		11:00~12:00 satomi	12:00~13:15 Fun1 Yui			11:00~12:15 Fun1 久美/Yuka	10:30~11:30 Pilates Yuka
13:00	12:00~13:00 ハタヨガ初中級 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							12:00~13:00 骨盤 シンメトリー 玉川	12:00~13:00 a 骨盤シンメトリー b 艶肌 NOZOMI
14:00	13:30~14:30 ウィンヤサ 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		13:00~14:00 ハタヨガ初級 aki		12:30~15:00 ホット コラーゲン浴		12:30~13:45 Fun1 久美	13:30~14:30 ボディメイク ヨガ Yuka	13:30~14:30 ヨガ& ピラティス SATOKO
15:00	15:00~17:30 ホット コラーゲン浴		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		15:00~19:00 ホット コラーゲン浴		14:30~15:30 ヨガ& ピラティス 簡美			vispoレッスン		
16:00								14:00~15:00 open60 Yui		15:30~16:30 ポディシェイブ 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
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		15:00~16:00 b open60 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	16:30~17:30 リフレッシュ ヨガ Yui
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	19:00~20:15 ツイスト フローヨガ sachiya	19:00~20:00 AY75 Coo	19:00~20:00 ヴィンヤサ プラナヨガ 山口	19:00~20:00 a ヨガ棒 / b Rest60 久美 <small>※ヨガ棒定員10名</small>				
21:00			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	vispoレッスン	20:30~21:30 デトックスヨガ 久美	20:30~21:30 AY1 Yuka				
22:00	21:00~22:00 パワーヨガ 中上級 Coo				21:00~22:00 ハタヨガ初中級 RINA									

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

※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。

● 会員限定
 ● レッスン変更
 ● 担当変更
 ● 時間変更
 ● 定員7名
 ● 隔週a, b

● 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
 ● 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)

● 男性利用可
 ● ホットヨガ
 ● 定員25名
 ● 空中ヨガ
 ● 定員13名

※隔週レッスン a...1、3、5週目 b...2、4週目

2/11(月)

特別レッスンスケジュール

【 ホットヨガ 】

10:30~11:30



初めてヨガ

SATOKO IR

12:00~13:00

デスクヨガ

久美 IR

13:30~14:30



ヴィンヤサフラナヨガ

山口 IR

15:00~16:00



ストレッチヨガ

MAYA IR

16:30~17:30

ピラティスベーシック

MAIKO IR

【 空中ヨガ 】

10:30~11:30

open60

Yui IR

12:00~13:00

AB

Yui IR

