

# 3/21(木) 特別レッスンスケジュール

## 【 ホットヨガ 】

10:00~11:00

ピラティスベーシック

MAIKO IR

11:30~12:30

ハタヨガ初中級

satomi IR

13:00~14:00

パワーヨガ中級

RINA IR

14:30~15:30

ヨガ&ピラティス

繭美 IR

**NEW** 16:00~17:00

美body kick  
exercise

繭美 IR

17:30~18:30

スローフローヨガ

久美 IR

## 【 Aスタジオ 】

11:15~12:30

lulu lemon

アロマ

ヴィンヤサヨガ

YURIKA IR

※詳細は別紙にて

## 【 空中ヨガ 】

13:00~14:00

AY1

YUI IR

14:30~15:45

open75

YUI IR

音楽に合わせてながら、キック  
ボクシングや空手の動きで  
exerciseを行います♪

# 3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					
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	vispoレッスン	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 久美/Yuka	10:30~11:30 ハートオープン ヨガ 早織	10:30~11:30 AY1 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	vispoレッスン	12:00~13:00 パワーヨガ 初級 emi	12:00~13:15 Fun1 Yui		12:15~13:30 AY75 Coo	12:15~15:00 ホット コラーゲン浴	12:30~13:45 Fun1 久美	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	12:00~13:00 Pilates Yuka	12:00~13:00 Pilates Yuka
13:00							定員7名							
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	14:00~15:00 open60 久美	13:30~14:30 ヨガ& ピラティス SATOKO	13:30~14:30 a open60 Yuka
15:00	14:45~17:30 ホット コラーゲン浴		14:45~17:00 ホット コラーゲン浴		14:45~19:00 ホット コラーゲン浴			14:30~15:30 ヨガ& ピラティス 薮美			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 プラナヨガ 中級 MAYA	15:00~16:00 b open60 Yui
16:00								15:45~18:30 ホット コラーゲン浴		15:30~16:30 ボディシェイプ 春川		15:30~16:30 S-Fit初級 久美		
17:00													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 a Fun1/ b 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 ヴィンヤサ プラナヨガ 山口	19:00~20:00 a ヨガ棒 / b Rest60 久美	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	vispoレッスン	20:30~21:30 テトックスヨガ 久美	20:30~21:30 AY1 Yuka			
22:00														

※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。

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

● 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  
♀ …女性利用可

定員25名  
定員13名

※定員7名  
※隔週a,b

※定員10名