

4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 ハタヨガ初中級 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 ハタヨガ初中級 satomi	10:30~11:45 Rest75 久美	11:00~12:00 パワーヨガ 初中級 RINA	11:00~12:00 AY60 Coo	10:30~11:30 ウィンヤサヨガ 入門 TERU	11:00~12:15 Fun1 久美	10:30~11:30 ハートオープン ヨガ 早織	10:30~11:30 open60 高橋 or NOZOMI
12:00	12:00~13:00 バランスヨガ aki レッスン変更	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 Coo	12:00~13:15 Fun1 Yui		12:15~13:30 AY75 Coo			12:00~13:00 骨盤 シンメトリー 玉川	12:00~13:00 Fun1 久美	12:00~13:00 ヨガ& ピラティス SATOKO	12:00~13:00 隔週アドバンス 下記参照
13:00							13:00~14:00 バランスヨガ aki レッスン変更		13:00~14:00 バランスヨガ aki レッスン変更			vispoレッスン	13:30~14:30 a骨盤シンメトリー b艶肌 NOZOMI	13:30~14:30 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		14:00~15:00 パワーヨガ 初級 emi レッスン変更	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	14:30~15:30 ヨガ& ピラティス 薊美	14:00~15:00 open60 Yui	14:00~15:00 ハタヨガ初中級 Yuka レッスン追加	vispoレッスン	13:30~14:30 ボディメイク ヨガ Yuka	14:00~15:00 open60 久美	15:00~16:00 ストレッチヨガ MAYA レッスン変更	15:00~16:00 AB Yui
15:00	14:45~17:30 ホット コラーゲン浴				14:45~19:00 ホット コラーゲン浴		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		15:00~16:00 柔らかくなるヨガ 初中級 Yuka	15:30~16:30 S-Fit初級 久美	16:30~17:30 リフレッシュ ヨガ Yui	15:00~16:00 AB Yui
16:00			17:30~18:30 骨盤 シンメトリー 玉川 レッスン変更								17:00~18:00 スローフロー ヨガ 久美			
17:00														
18:00		18:00~19:00 open60 久美 レッスン追加												
19:00			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 a高橋 or NOZOMI/ b久美	19:00~20:00 リラックス ヨガ emi レッスン変更	19:00~20:15 AY75 Coo	19:00~20:00 夜のヨガ 山口 レッスン変更	19:00~20:00 a ヨガ棒 / b Rest60 久美 ※ヨガ棒定員10名	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			
20:00	19:30~20:30 プラナヨガ MAYA	19:30~20:30 S-Fit初級 久美												
21:00	21:00~22:00 パワーヨガ 中上級 RINA レッスン変更	vispoレッスン	20:30~21:30 ハタヨガ初中級 Coo レッスン変更	vispoレッスン	21:00~22:00 a骨盤シンメトリー b艶肌 NOZOMI レッスン変更		20:30~21:30 ウィンヤサヨガ emi vispoレッスン	vispoレッスン	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 レッスン追加 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 …今月よりレッスン追加 …隔週のみレッスン(詳細は下記参照) ※FUN1は定員7名となります	…男性利用可 ホットヨガ :定員25名 空中ヨガ :定員13名	
22:00														

隔週アドバンス
 7日 S-Fit初級 久美
 14日 AY1 Yui
 21日 AYフュージョン Coo
 28日 S-Fit初級 高橋

※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。

…男性利用可
 …今月よりレッスン変更
 …今月より担当変更
 …今月よりレッスン追加
 …隔週のみレッスン(詳細は下記参照)
 ※FUN1は定員7名となります

※隔週レッスン a…1, 3, 5週目 b…2, 4週目