

# 5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	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				12:00~13:00 骨盤 シンメトリー 玉川		12:00~13:00 艶肌 NOZOMI	12:00~13:00 隔週アドバンス 下記参照
13:00								12:15~13:30 AY75 Coo			12:30~13:45 Fun1 久美			
14:00	13:30~14:30 ウィンヤサ プラナヨガ 山口			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 バランスヨガ aki			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			14:00~15:00 パワーヨガ 初級 emi					14:30~15:30 ヨガ& ピラティス 薊美		14:00~15:00 ハタヨガ初中級 Yuka		14:00~15:00 open60 久美		
16:00	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 ボディシェイブ 春川		15:00~16:00 柔らかくなるヨガ 初中級 Yuka	15:00~16:00 ストレッチヨガ MAYA	15:00~16:00 AB Yui
17:00												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 open60 久美	17:30~18:30 リラックスヨガ 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 a高橋 or b久美	19:00~20:00 夜のヨガ 山口	19:00~20:15 AY75 Coo	19:00~20:00 骨盤 シンメトリー 高橋	19:00~20:00 a ヨガ棒 / b Rest60 久美			
21:00			20:30~21:30 ハタヨガ初中級 Coo											
22:00	21:00~22:00 パワーヨガ 中上級 RINA	vispoレッスン		vispoレッスン	21:00~22:00 狙ってシェイブ SATOKO	vispoレッスン		20:30~21:30 ウィンヤサヨガ emi	vispoレッスン		20:30~21:30 デトックスヨガ 久美			

**隔週アドバンス**  
5日 GWスケジュール参照  
12日 AYF Coo  
19日 AY1 Yui  
26日 S-Fit初級 高橋

**営業時間**  
平日(月・火・水) 10:00~23:00  
平日(木・金) 9:00~22:00  
土日・祝日 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 … 会員様限定レッスン  
● 担当変更 … 今月よりレッスン変更  
● レッスン追加 … 今月よりレッスン追加  
● 隔週a,b … 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

♂ … 男性利用可  
♀ … ホットヨガ  
☁ … 空中ヨガ