

6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		9:30~10:30 柔らかくなるヨガ 初級 RINA				
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		10:30~11:45 Rest75 久美	11:00~12:00 ハタヨガ初級 satomi	11:00~12:00 パワーヨガ 初級 RINA	11:00~12:00 AY60 Coo	10:30~11:30 ヴィンヤサヨガ 入門 TERU	10:30~11:30 ハートオープン ヨガ 早織	10:30~11:30 open60 高橋	
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	vispoレッスン	12:00~13:00 パワーヨガ 初級 Coo		12:00~13:15 Fun1 Yui		12:15~13:30 AY75 Coo	レッスン変更		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 隔週アドバンス 下記参照	
13:00				13:15~14:15 S-Fit 初級 久美				13:00~14:00 バランスヨガ 初級 aki			12:30~13:45 Fun1 久美		vispoレッスン		
14:00	13:30~14:30 ヴィンヤサ プラナヨガ 山口		14:00~15:00 パワーヨガ 初級 emi		13:30~14:30 柔らかくなるヨガ 初級 RINA	レッスン変更	13:45~14:45 AY1 Yui	レッスン変更	14:00~15:00 open60 Yui	14:00~15:00 ハタヨガ初級 Yuka	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	13:30~14:30 ヨガ& ピラティス SATOKO	
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			14:30~15:30 ヨガ& ピラティス 蘭美						15:00~16:00 ストレッチヨガ MAYA	15:00~16:00 AB 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	15:00~16:00 柔らかくなるヨガ 初級 Yuka	15:30~16:30 S-Fit初級 久美	
17:00												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		
18:00			17:30~18:30 リラックスヨガ 久美												
19:00												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			
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 RIRI/NOZOMI	19:30~20:30 狙ってシェイプ SATOKO	レッスン変更	19:00~20:15 Fun1 RIRI/高橋	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 ※ヨガ棒定員10名				
21:00	21:00~22:00 パワーヨガ 上級 RINA	vispoレッスン	20:30~21:30 ハタヨガ初級 Coo	vispoレッスン	21:00~22:00 ヨガ& ピラティス SATOKO	レッスン変更		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 open60 NOZOMI	レッスン追加	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 ※隔週レッスン a…1、3、5週目 b…2、4週目	
22:00	レッスン変更														

隔週アドバンス
2日 Rest60 久美
16日 S-Fit 初級 久美
23日 AYF COO
30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
♂ …ホットヨガ
♂ …定員25名
♀ …空中ヨガ
♀ …定員13名