

グループレッスンスケジュール

2020.1

レッスン略名

HR	TONE HOUR	HR+	HOUR+	BS	TONE BASIC	初	初めてヨガ	朝	目覚ましヨガ	WS	WORK SHOP
FIT	TONE FIT	RE	リストラティブヨガ	H50	HOUR 50	YWK	YOGA WITH KIDS				

👉マーク：初心者様向けレッスン

🕒マーク：体験レッスン受講可能レッスン

👤マーク：お子様と一緒に参加OKクラス*お子様向けのレッスンではありません。

月	火	水	木	金	土	日
		2020年1月1日	2日	3日	4日	5日
		休業日	休業日	休業日	休業日	9:30~OPEN HR ◎10:00~11:15 ☆x3 蓮上友美 HR+ 11:45~13:00 ☆x4 SHIHORI BS 🕒13:30~14:45 ☆x2 蓮上友美
6日 9:30~OPEN	7日 9:30~OPEN	8日 9:30~OPEN	9日 9:30~OPEN	10日	11日 9:30~OPEN	12日 9:30~OPEN
HR ◎10:00~11:15 ☆x3 MIHO BS 🕒11:45~13:00 ☆x2 MIHO 初 🕒13:30~14:30 ☆x1 蓮上友美	初 🕒10:00~11:00 ☆x1 蓮上友美 HR 🕒11:45~13:00 ☆x3 MIHO BS 🕒13:30~14:45 ☆x2 MIHO	HR ◎10:00~11:15 ☆x3 SHIHORI BS 🕒11:45~13:00 ☆x2 SHIHORI HR 🕒13:30~14:45 ☆x3 蓮上友美 H50 🕒18:00~18:50 ☆x3 MIHO RE 🕒19:30~20:45 ☆x1 MIHO	BS 🕒10:00~11:15 ☆x2 MIHO RE 🕒11:45~13:00 ☆x1 MIHO 初 🕒13:30~14:30 ☆x1 蓮上友美 H50 🕒18:00~18:50 ☆x3 SHIHORI HR ◎19:30~20:45 ☆x3 SHIHORI	定休日	HR+ 10:00~11:15 ☆x4 SHIHORI BS 🕒11:45~13:00 ☆x2 SHIHORI FIT 🕒13:30~14:30 ☆x4 美香	HR ◎10:00~11:15 ☆x3 MIHO FIT 🕒11:45~12:45 ☆x4 美香 BS 🕒13:30~14:45 ☆x2 SHIHORI
13日 9:30~OPEN※成人の日	14日 9:30~OPEN	15日 9:30~OPEN	16日 9:30~OPEN	17日	18日 9:30~OPEN	19日 9:30~OPEN
FIT ◎10:00~11:00 ☆x4 美香 HR ◎11:45~13:00 ☆x3 SHIHORI RE 🕒13:30~14:45 ☆x1 蓮上友美	初 🕒10:00~11:00 ☆x1 蓮上友美 RE 🕒11:45~13:00 ☆x1 MIHO BS 🕒13:30~14:45 ☆x2 MIHO	BS 🕒10:00~11:15 ☆x2 SHIHORI HR+ 11:45~13:00 ☆x4 SHIHORI 初 🕒13:30~14:30 ☆x1 蓮上友美 H50 🕒18:00~18:50 ☆x3 MIHO BS 🕒19:30~20:45 ☆x2 MIHO	HR ◎10:00~11:15 ☆x3 MIHO RE 🕒11:45~13:00 ☆x1 MIHO BS 🕒13:30~14:45 ☆x2 SHIHORI RE 🕒19:30~20:45 ☆x1 蓮上友美	定休日	HR ◎10:00~11:15 ☆x3 MIHO 初 🕒11:45~12:45 ☆x1 蓮上友美 RE 🕒13:30~14:45 ☆x1 MIHO	HR+ 10:00~11:15 ☆x4 蓮上友美 HR ◎11:45~13:00 ☆x3 MIHO BS 🕒13:30~14:45 ☆x2 MIHO
20日 9:30~OPEN	21日 9:30~OPEN	22日 9:30~OPEN	23日 9:30~OPEN	24日	25日 9:30~OPEN	26日 9:30~OPEN
BS 🕒10:00~11:15 ☆x2 蓮上友美 HR ◎11:45~13:00 ☆x3 MIHO RE 🕒13:30~14:45 ☆x1 MIHO	初 🕒10:00~11:00 ☆x1 蓮上友美 HR+ 11:45~13:00 ☆x4 蓮上友美 BS 🕒13:30~14:45 ☆x2 MIHO	HR ◎10:00~11:15 ☆x3 SHIHORI BS 🕒11:45~13:00 ☆x2 蓮上友美 HR+ 13:30~14:45 ☆x4 SHIHORI H50 🕒18:00~18:50 ☆x3 SHIHORI HR ◎19:30~20:45 ☆x3 MIHO	BS 🕒10:00~11:15 ☆x2 MIHO HR ◎11:45~13:00 ☆x3 MIHO 初 🕒13:30~14:30 ☆x1 蓮上友美 H50 🕒18:00~18:50 ☆x3 SHIHORI BS 🕒19:30~20:45 ☆x2 SHIHORI	定休日	BS 🕒10:00~11:15 ☆x2 MIHO HR ◎11:45~13:00 ☆x3 MIHO HR+ 13:30~14:45 ☆x4 SHIHORI	WS 10:00~11:15 太陽と月礼拝 ☆x3 美香・友美 BS 🕒11:45~13:00 ☆x2 SHIHORI HR ◎13:30~14:45 ☆x3 MIHO
27日 9:30~OPEN	28日 9:30~OPEN	29日 9:30~OPEN	30日 9:30~OPEN	31日		
HR+ 10:00~11:15 ☆x4 SHIHORI BS 🕒11:45~13:00 ☆x2 SHIHORI HR ◎13:30~14:45 ☆x3 MIHO	初 🕒10:00~11:00 ☆x1 蓮上友美 HR ◎11:45~13:00 ☆x3 SHIHORI BS 🕒13:30~14:45 ☆x2 MIHO	BS 🕒10:00~11:15 ☆x2 SHIHORI YWK 🕒11:45~12:45 SHIHORI HR ◎13:30~14:45 ☆x3 MIHO H50 🕒18:00~18:50 ☆x3 MIHO HR+ 19:30~20:45 ☆x4 蓮上友美	HR ◎10:00~11:15 ☆x3 MIHO HR+ 11:45~13:00 ☆x4 SHIHORI BS 🕒13:30~14:45 ☆x2 MIHO H50 🕒18:00~18:50 ☆x3 SHIHORI HR ◎19:30~20:45 ☆x3 SHIHORI	定休日		

※スタジオの都合でレッスン・インストラクターが変わる場合がございます。ご了承くださいませ。最新情報は予約サイトよりご覧いただけます。

レッスン	強度	内容
初	初めてヨガ	1 ヨガが初めてでも安心して通っていただける60分間のクラス。最大4名の少人数制、呼吸法、基本の4ポーズを中心にストレッチなどを行うクラスです。
BS	TONE BASIC	2 ヨガ初めての方にもお勧めのクラスです。基本となるポーズを丁寧にとっていきます。1月は前屈をテーマとしたヨガです。
HR	TONE HOUR	3 オリジナルの音の中で流れるように動くクラスです。体幹と柔軟性両方へアプローチして行きます。程よく汗をかき動きたい方におすすめです。
HR+	TONE HOUR+	4 オリジナルの音の中で流れるように動き続けるレッスンです。有酸素運動の効果があり、しっかり動き、チャレンジポーズが出てきます。
H50	TONE HOUR 50	3 オリジナルの音の中で流れるように動くクラスです。TONE HOURの50分バージョン。集中して動いていくレッスンです。
FIT	TONE FIT	4 女性のお客様限定のクラス。バーを使用した有酸素、筋力トレーニングレッスンです。足、お尻、腹筋、背中をバランスよくトレーニングします。
RE	リストラティブヨガ	1 沢山のヨガの道具を使用し、ゆっくりと緩ませながらポーズをとることで積極的なリラクゼーションへと導いてくれるレッスンです。
YWK	YOGA WITH KIDS	- お子様と一緒にスタジオにお越しいただけるクラスです。60分のレッスンです。強度はお客様に合わせてレッスンさせていただきます。
WS	ワークショップ	- 1月のワークショップ《太陽と月礼拝》を開催いたします。詳しくはHP「お知らせ」をご覧ください。

プライベートスケジュール

2020.1

平日（月～木）の決まったお時間のご案内です。

プライベートレッスンについては、右記のどちらの時間帯においても体験レッスンのご案内が可能です。

月～木	
PR	15:45~17:00 蓮上友美
PR	17:30~18:45 蓮上友美