

グループレッスンスケジュール

2020.2

レッスン略名

HR	TONE HOUR	HR+	HOUR+	BS	TONE BASIC	初	初めてヨガ	YWK	YOGA WITH KIDS	WS	WORK SHOP
FIT	TONE FIT	RE	リストラティブヨガ	CB	TONE CORE BODY	H50	HOUR 50				

♡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
					1日 9:30~OPEN	2日 9:30~OPEN
					HR ◎10:00~11:15 ☆x3 蓮上友美	FIT ◎10:00~11:00 ☆x4 美香
					FIT ◎11:45~12:45 ☆x4 美香	HR ◎11:45~13:00 ☆x3 SHIHORI
					初 ♡◎13:30~14:30 ☆x1 蓮上友美	BS ♡◎13:30~14:45 ☆x2 蓮上友美
3日 9:30~OPEN	4日 9:30~OPEN	5日 9:30~OPEN	6日 9:30~OPEN	7日	8日 9:30~OPEN	9日 9:30~OPEN
HR ◎10:00~11:15 ☆x3 MIHO	初 ♡◎10:00~11:00 ☆x1 蓮上友美	BS ♡◎10:00~11:15 ☆x2 SHIHORI	HR ◎10:00~11:15 ☆x3 MIHO		HR+ 10:00~11:15 ☆x4 SHIHORI	HR ◎10:00~11:15 ☆x3 MIHO
BS ♡◎11:45~13:00 ☆x2 MIHO	HR ◎11:45~13:00 ☆x4 SHIHORI	HR+ 11:45~13:00 ☆x4 SHIHORI	RE ◎11:45~13:00 ☆x1 MIHO		HR ◎11:45~13:00 ☆x3 MIHO	HR+ 11:45~13:00 ☆x4 SHIHORI
初 ♡◎13:30~14:30 ☆x1 蓮上友美	HR+ ◎13:30~14:45 ☆x4 SHIHORI	HR ◎13:30~14:45 ☆x3 蓮上友美	初 ♡◎13:30~14:30 ☆x1 蓮上友美	定休日	RE ♡◎13:30~14:45 ☆x1 MIHO	BS ♡◎13:30~14:45 ☆x2 SHIHORI
	BS ♡◎15:30~16:45 ☆x2 MIHO	H50 ♡◎18:00~18:50 ☆x3 MIHO	H50 ♡◎18:00~18:50 ☆x3 SHIHORI			
BS ♡◎19:00~20:15 ☆x2 SHIHORI	HR ◎19:00~20:15 ☆x3 SHIHORI	RE ♡◎19:30~20:45 ☆x1 MIHO	HR+ ♡◎19:30~20:45 ☆x4 SHIHORI			
10日 9:30~OPEN	11日 9:30~OPEN※建国記念日	12日 9:30~OPEN	13日 9:30~OPEN	14日	15日 9:30~OPEN	16日 9:30~OPEN
HR ◎10:00~11:15 ☆x3 SHIHORI	WS 10:00~11:30 ☆x4 SHIHORI・友美	HR+ 10:00~11:15 ☆x4 SHIHORI	BS ♡◎10:00~11:15 ☆x2 MIHO		HR+ 10:00~11:15 ☆x4 蓮上友美	FIT ◎10:00~11:00 ☆x4 美香
BS ♡◎11:45~13:00 ☆x2 蓮上友美	RE ◎12:00~13:15 ☆x1 蓮上友美	初 ♡◎11:45~12:45 ☆x1 SHIHORI	HR ◎11:45~13:00 ☆x3 MIHO		FIT ◎11:45~12:45 ☆x4 美香	BS ♡◎11:45~13:00 ☆x2 蓮上友美
HR ◎13:30~14:45 ☆x3 SHIHORI	BS ♡◎13:30~14:45 ☆x2 SHIHORI	BS ♡◎13:30~14:45 ☆x2 蓮上友美	初 ♡◎13:30~14:30 ☆x1 SHIHORI	定休日	BS ♡◎13:30~14:45 ☆x2 蓮上友美	RE ♡◎13:30~14:45 ☆x1 蓮上友美
		H50 ♡◎18:00~18:50 ☆x3 MIHO	H50 ♡◎18:00~18:50 ☆x3 SHIHORI			CB 15:15~16:45 ☆x3 美香・友美
BS ♡◎19:00~20:15 ☆x2 MIHO		HR ◎19:30~20:45 ☆x3 MIHO	BS ♡◎19:30~20:45 ☆x2 SHIHORI			
17日 9:30~OPEN	18日 9:30~OPEN	19日 9:30~OPEN	20日 9:30~OPEN	21日	22日 9:30~OPEN	23日 9:30~OPEN※天皇誕生日
HR+ 10:00~11:15 ☆x4 SHIHORI	初 ♡◎10:00~11:00 ☆x1 蓮上友美	HR ◎10:00~11:15 ☆x3 SHIHORI	BS ♡◎10:00~11:15 ☆x2 蓮上友美		HR ◎10:00~11:15 ☆x3 MIHO	HR+ 10:00~11:15 ☆x4 蓮上友美
HR ◎11:45~13:00 ☆x3 SHIHORI	BS ♡◎11:45~13:00 ☆x2 MIHO	BS ♡◎11:45~13:00 ☆x2 蓮上友美	HR ◎11:45~13:00 ☆x3 MIHO		BS ♡◎11:45~13:00 ☆x2 SHIHORI	FIT ◎11:45~12:45 ☆x4 美香
BS ♡◎13:30~14:45 ☆x2 蓮上友美	RE ◎13:30~14:45 ☆x1 MIHO	初 ♡◎13:30~14:30 ☆x1 MIHO	初 ♡◎13:30~14:30 ☆x1 MIHO	定休日	RE ♡◎13:30~14:45 ☆x1 MIHO	HR ◎13:30~14:45 ☆x3 SHIHORI
	BS ♡◎15:30~16:45 ☆x2 SHIHORI	H50 ♡◎18:00~18:50 ☆x3 SHIHORI	H50 ♡◎18:00~18:50 ☆x3 SHIHORI			CB 15:15~16:45 ☆x3 美香・友美
RE ♡◎19:00~20:15 ☆x1 MIHO	BS ♡◎19:00~20:15 ☆x2 SHIHORI	HR ◎19:30~20:45 ☆x3 MIHO	BS ♡◎19:30~20:45 ☆x2 SHIHORI			
24日 9:30~OPEN※振替休日	25日 9:30~OPEN	26日 9:30~OPEN	27日 9:30~OPEN	28日	29日 9:30~OPEN	
BS ♡◎10:00~11:15 ☆x2 SHIHORI	初 ♡◎10:00~11:00 ☆x1 蓮上友美	HR ◎10:00~11:15 ☆x3 MIHO	HR+ 10:00~11:15 ☆x4 SHIHORI		HR+ 10:00~11:15 ☆x4 蓮上友美	
FIT ◎11:45~12:45 ☆x4 美香	HR ◎11:45~13:00 ☆x3 SHIHORI	BS ♡◎11:45~13:00 ☆x2 蓮上友美	HR ◎11:45~13:00 ☆x3 MIHO		FIT ◎11:45~12:45 ☆x4 美香	
RE ♡◎13:30~14:45 ☆x1 蓮上友美	BS ♡◎13:30~14:45 ☆x2 MIHO	YWK ♡◎13:30~14:30 SHIHORI	初 ♡◎13:30~14:30 ☆x1 蓮上友美	定休日	BS ♡◎13:30~14:45 ☆x2 蓮上友美	
	BS ♡◎15:30~16:45 ☆x2 MIHO	H50 ♡◎18:00~18:50 ☆x3 MIHO	H50 ♡◎18:00~18:50 ☆x3 SHIHORI			
	HR+ 19:00~20:15 ☆x4 SHIHORI	BS ♡◎19:30~20:45 ☆x2 SHIHORI	RE ♡◎19:30~20:45 ☆x1 蓮上友美			

※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
CB	TONE CORE BODY	3 2月からスタートの新特別レッスン。“ゆるめる”“整える”“鍛える”の3つに分けた【全身効かせる”やせストレッチ”】。女性のお客様限定のクラス。
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勤めのクラスです。基本となるポーズを丁寧にっていきます。2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	- 2月のワークショップ《倒立チャレンジ》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

2020.2

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。

※なお、「2月6日、20日の15:45~17:00・17:30~18:45」のプライベートレッスンにつきましては、お休みになります。

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