グループレッスンスケジュール

2019.7

レッスン略名

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

🔰マーク：初心者様向けレッスン　　😊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。

◎マーク：体験レッスン受講可能レッスン　　☆はレッスンの強度を表しています。

月	火	水	木	金	土	日
1日 9：30～OPEN	2日 9：30～OPEN	3日 9：30～OPEN	4日 6：45～OPEN	5日	6日 9：00～OPEN	7日 9：00～OPEN
			朝 🔰◎7:00～7:50 ☆x 1　蓮上友美	定休日		
初 🔰◎10:00～11:00 ☆x 1　蓮上友美	ME 10:00～11:15 ☆x 3　MIHO	HR ◎10:00～11:15 ☆x 4　MIHO	BS 🔰◎10:00～11:15 ☆x 2　MIHO		HR ◎9:30～10:45 ☆x 4　蓮上友美	BS 🔰◎9:30～10:45 ☆x 2　MIHO
HR ◎12:15～13:30 ☆x 4　MIHO	BS 🔰◎12:15～13:30 ☆x 2　MIHO	BS 🔰◎12:15～13:30 ☆x 2　MIHO	ME 12:15～13:30 ☆x 3　MIHO		BS 🔰◎12:00～13:15 ☆x 2　蓮上友美	HR ◎12:00～13:15 ☆x 4　MIHO
ME 14:30～15:45 ☆x 3　SHIHORI	YWK 😊14:30～15:30 蓮上友美	初 🔰◎14:30～15:30 ☆x 1　蓮上友美	BS 🔰◎14:30～15:45 ☆x 2　SHIHORI		初 🔰◎14:00～15:00 ☆x 1　蓮上友美	FIT ◎14:00～15:00 ☆x 4　美香
RE 🔰19:00～20:15 ☆x 1 MIHO リストフデイノヨガ	HR ◎19:00～20:15 ☆x 4　SHIHORI	ME 19:30～20:45 ☆x 3　SHIHORI	HR ◎19:30～20:45 ☆x 4　SHIHORI		BS 🔰◎16:15～17:30 ☆x 2　蓮上友美	BS 🔰◎16:15～17:30 ☆x 2　MIHO
8日 9：30～OPEN	9日 9：30～OPEN	10日 9：30～OPEN	11日 6：45～OPEN	12日	13日 9：00～OPEN	14日 9：00～OPEN
			朝 🔰◎7:00～7:50 ☆x 1　蓮上友美	定休日		
HR ◎10:00～11:15 ☆x 4　MIHO	BS 🔰◎10:00～11:15 ☆x 2　MIHO	ME 10:00～11:15 ☆x 3　SHIHORI	初 🔰◎10:00～11:00 ☆x 1　蓮上友美		BS 🔰◎9:30～10:45 ☆x 2　MIHO	HR ◎9:30～10:45 ☆x 4　SHIHORI
ME 12:15～13:30 ☆x 3　SHIHORI	HR ◎12:15～13:30 ☆x 4　蓮上友美	BS 🔰◎12:15～13:30 ☆x 2　SHIHORI	BS 🔰◎12:15～13:30 ☆x 2　SHIHORI		ME 12:00～13:15 ☆x 3　MIHO	BS 🔰◎12:00～13:15 ☆x 2　SHIHORI
BS 🔰◎14:30～15:45 ☆x 2　MIHO	ME 14:30～15:45 ☆x 3　MIHO	HR ◎14:30～15:45 ☆x 4　MIHO	RE 🔰14:30～15:45 ☆x 1 MIHO リストフデイノヨガ		HR ◎14:00～15:15 ☆x 4　MIHO	初 🔰◎14:00～15:00 ☆x 1　蓮上友美
HR ◎19:00～20:15 ☆x 4　SHIHORI	初 🔰◎19:00～20:00 ☆x 1　蓮上友美	BS 🔰◎19:30～20:45 ☆x 2　MIHO	HR ◎19:30～20:45 ☆x 4　MIHO		初 🔰◎16:15～17:15 ☆x 1　蓮上友美	BS 🔰◎16:15～17:30 ☆x 2　SHIHORI
15日 9：00～OPEN ※海の日	16日 9：30～OPEN	17日 9：30～OPEN	18日 6：45～OPEN	19日	20日	21日 9：00～OPEN
			朝 🔰◎7:00～7:50 ☆x 1　蓮上友美	定休日	臨時休業日	
初 🔰◎9:30～10:30 ☆x 1　蓮上友美	BS 🔰◎10:00～11:15 ☆x 2　MIHO	HR ◎10:00～11:15 ☆x 4　MIHO	ME 10:00～11:15 ☆x 3　MIHO			BS 🔰◎9:30～10:45 ☆x 2　MIHO
BS 🔰◎12:00～13:15 ☆x 2　SHIHORI	HR ◎12:15～13:30 ☆x 4　蓮上友美	BS 🔰◎12:15～13:30 ☆x 2　MIHO	HR ◎12:15～13:30 ☆x 4　SHIHORI			HR ◎12:00～13:15 ☆x 4　蓮上友美
HR ◎14:00～15:15 ☆x 4　SHIHORI	ME 14:30～15:45 ☆x 3　MIHO	初 🔰◎14:30～15:30 ☆x 1　蓮上友美	BS 🔰◎14:30～15:45 ☆x 2　MIHO			WS 🔰◎14:00～15:15 ☆x 3　大人の初めてバレエ
ME 16:15～17:30 ☆x 3　SHIHORI	BS 🔰◎19:00～20:15 ☆x 2　SHIHORI	ME 19:30～20:45 ☆x 3　SHIHORI	HR ◎19:30～20:45 ☆x 4　SHIHORI			RE 🔰16:15～17:30 ☆x 1 MIHO リストフデイノヨガ
22日 9：30～OPEN	23日 9：30～OPEN	24日 9：30～OPEN	25日 6：45～OPEN	26日	27日 9：00～OPEN	28日 9：00～OPEN
			朝 🔰◎7:00～7:50 ☆x 1　蓮上友美	定休日		
HR ◎10:00～11:15 ☆x 4　MIHO	ME 10:00～11:15 ☆x 3　MIHO	HR ◎10:00～11:15 ☆x 4　SHIHORI	BS 🔰◎10:00～11:15 ☆x 2　SHIHORI		BS 🔰◎9:30～10:45 ☆x 2　SHIHORI	HR ◎9:30～10:45 ☆x 4　SHIHORI
BS 🔰◎12:15～13:30 ☆x 2　SHIHORI	初 🔰◎12:15～13:15 ☆x 1　蓮上友美	BS 🔰◎12:15～13:30 ☆x 2　MIHO	ME 12:15～13:30 ☆x 3　SHIHORI		FIT ◎12:00～13:00 ☆x 4　美香	WS 12:00～13:15 顔ヨガ　☆x 1　SHIHORI
RE 🔰14:30～15:45 ☆x 1 MIHO リストフデイノヨガ	BS 🔰◎14:30～15:45 ☆x 2　MIHO	YWK 😊14:30～15:30 SHIHORI	初 🔰◎14:30～15:30 ☆x 1　蓮上友美		HR ◎14:00～15:15 ☆x 4　SHIHORI	BS 🔰◎14:00～15:15 ☆x 2　蓮上友美
BS 🔰◎19:00～20:15 ☆x 2　SHIHORI	HR ◎19:00～20:15 ☆x 4　SHIHORI	ME 19:30～20:45 ☆x 3　MIHO	HR ◎19:30～20:45 ☆x 4　MIHO		BS 🔰◎16:15～17:30 ☆x 2　SHIHORI	FIT ◎16:15～17:15 ☆x 4　美香
29日 9：30～OPEN	30日 9：30～OPEN	31日 9：30～OPEN				
HR ◎10:00～11:15 ☆x 4　SHIHORI	BS 🔰◎10:00～11:15 ☆x 2　MIHO	初 🔰◎10:00～11:00 ☆x 1　蓮上友美				
初 🔰◎12:15～13:15 ☆x 1　蓮上友美	HR ◎12:15～13:30 ☆x 4　蓮上友美	BS 🔰◎12:15～13:30 ☆x 2　MIHO				
ME 14:30～15:45 ☆x 3　SHIHORI	BS 🔰◎14:30～15:45 ☆x 2　MIHO	ME 14:30～15:45 ☆x 3　SHIHORI				
BS 🔰◎19:00～20:15 ☆x 2　MIHO	ME 19:00～20:15 ☆x 3　SHIHORI	HR ◎19:30～20:45 ☆x 4　SHIHORI				

※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。

レッスン内容

HR	TONE HOUR	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。スタッフお勧めのクラスです。
BS	TONE BASIC	ヨガの基本となるポーズを丁寧にとっていくクラスです。動きを細かく知りたい方にお勧めのクラスです。
初	初めてヨガ	ヨガが初めてでも安心して通っていただける60分間のクラスです。最大4名の少人数制で、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。
ME	TONE ME	インストラクターによって内容が異なります。MIHO:お尻・SHIHORI：背中を中心に筋力UPレッスンになります。
朝	目覚ましヨガ	朝の目覚めのためのヨガ、50分間のクラスです。ゆっくりと体をほぐし、レッスンの最後に瞑想の時間を設けています。予約・キャンセルは前日の21時まで。
YWK	YOGA WITH KIDS	お子様とご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。
FIT	TONE FIT	女性のお客様限定のクラスです。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て行きます。
RE	リストラティブヨガ	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。
WS	ワークショップ	７月のワークショップ《顔ヨガ》《大人の初めてバレエ》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

2019.7

平日（月～木）の決まったお時間でのご案内です。

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、「7月10日（水）15:45～17:00」及び「7月24日（水）15:45～17:00」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

2019.6.20