

グループレッスンスケジュール

2019.8

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

※お盆期間（8月13日～15日）は土日祝の営業時間となります。なお、デイトム会員様もご利用いただけます。

月	火	水	木	金	土	日
			1日 6:45～OPEN	2日	3日 9:30～OPEN	4日 9:30～OPEN
			朝 ◎7:00～7:50 ☆x1 蓮上友美			
			ME ◎10:00～11:15 ☆x3 SHIHORI		HR ◎10:00～11:15 ☆x4 MIHO	BS ◎10:00～11:15 ☆x2 SHIHORI
			BS ◎11:45～13:00 ☆x2 SHIHORI	定休日	ME ◎11:45～13:00 ☆x3 MIHO	HR ◎11:45～13:00 ☆x4 SHIHORI
			HR ◎13:30～14:45 ☆x4 MIHO		BS ◎13:30～14:45 ☆x2 SHIHORI	ME ◎13:30～14:45 ☆x3 MIHO
			ME ◎19:30～20:45 ☆x3 MIHO		HR ◎15:15～16:30 ☆x4 SHIHORI	RE ◎15:15～16:30 ☆x1 MIHO リストラティブヨガ
5日 9:30～OPEN	6日 9:30～OPEN	7日 9:30～OPEN	8日 6:45～OPEN	9日	10日 9:30～OPEN	11日 9:30～OPEN ※山の日
			朝 ◎7:00～7:50 ☆x1 蓮上友美			
			HR ◎10:00～11:15 ☆x4 SHIHORI		BS ◎10:00～11:15 ☆x2 MIHO	FIT ◎10:00～11:15 ☆x4 美香
			ME ◎11:45～13:00 ☆x4 SHIHORI	定休日	WS ◎11:45～13:00 FIT SPECIAL ☆x4 友美&美香	BS ◎11:45～13:00 ☆x2 MIHO
			HR ◎13:30～14:45 ☆x4 SHIHORI		初 ◎13:30～14:30 ☆x1 蓮上友美	HR ◎13:30～14:45 ☆x4 美香
			BS ◎19:00～20:15 ☆x2 SHIHORI		HR ◎19:30～20:45 ☆x2 MIHO	ME ◎15:15～16:30 ☆x3 MIHO
12日 9:30～OPEN ※振替休日	13日 9:30～OPEN ※お盆	14日 9:30～OPEN ※お盆	15日 9:30～OPEN ※お盆	16日	17日	18日 9:30～OPEN
					臨時休業日	
			HR ◎10:00～11:15 ☆x4 SHIHORI			BS ◎10:00～11:15 ☆x2 SHIHORI
			HR ◎11:45～13:00 ☆x4 MIHO			HR ◎11:45～13:00 ☆x4 蓮上友美
			BS ◎13:30～14:45 ☆x2 SHIHORI			ME ◎13:30～14:45 ☆x3 SHIHORI
			ME ◎15:15～16:30 ☆x3 SHIHORI			初 ◎15:15～16:15 ☆x1 蓮上友美
19日 9:30～OPEN	20日 9:30～OPEN	21日 9:30～OPEN	22日 6:45～OPEN	23日	24日 9:30～OPEN	25日 9:30～OPEN
			朝 ◎7:00～7:50 ☆x1 蓮上友美			
			HR ◎10:00～11:15 ☆x4 SHIHORI		HR ◎10:00～11:15 ☆x4 美香	BS ◎10:00～11:15 ☆x2 蓮上友美
			BS ◎11:45～13:00 ☆x2 SHIHORI	定休日	WS ◎11:45～13:00 ☆x2 蓮上友美	FIT ◎11:45～12:45 ☆x4 美香
			ME ◎13:30～14:45 ☆x3 MIHO		FIT ◎13:30～14:30 ☆x4 美香	HR ◎13:30～14:45 ☆x4 美香
			HR ◎19:00～20:15 ☆x4 MIHO		BS ◎15:15～16:30 ☆x4 蓮上友美	初 ◎15:15～16:15 ☆x1 蓮上友美
26日 9:30～OPEN	27日 9:30～OPEN	28日 9:30～OPEN	29日 6:45～OPEN	30日	31日 9:30～OPEN	
			朝 ◎7:00～7:50 ☆x1 蓮上友美			
			初 ◎10:00～11:00 ☆x1 蓮上友美		BS ◎10:00～11:15 ☆x2 MIHO	
			HR ◎11:45～13:00 ☆x4 SHIHORI		FIT ◎11:45～12:45 ☆x4 美香	
			BS ◎13:30～14:45 ☆x2 MIHO		HR ◎13:30～14:45 ☆x4 美香	
			ME ◎19:00～20:15 ☆x3 MIHO		ME ◎15:15～16:30 ☆x3 MIHO	

※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。スタッフお助めのクラスです。
BS	TONE BASIC	ヨガの基本となるポーズを丁寧にっていくクラスです。動きを細かく知りたい方にお助めのクラスです。
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	8月のワークショップ新レッスン《FIT SPECIAL》と《カラダデザイン・前屈編》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

2019.8

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、「8月13日（火）、14日（水）」及び「15日（木）17:30～18:45、28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

2019.7.23