

グループレッスンスケジュール

2019.9

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										

♥マーク：初心者様向けレッスン

③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

月	火	水	木	金	土	日
9月30日 9:30~OPEN						9月1日 9:30~OPEN
HR ◎10:00~11:15 ☆x3 蓮上友美						FIT ◎10:00~11:00 ☆x4 美香
HR+ ◎11:45~13:00 ☆x4 SHIHORI						HR ◎11:45~13:00 ☆x3 SHIHORI
BS ♥◎13:30~14:45 ☆x2 MIHO						BS ♥◎13:30~14:45 ☆x2 SHIHORI
BS ♥◎19:00~20:15 ☆x2 MIHO						初 ♥◎15:15~16:15 ☆x1 蓮上友美
2日 9:30~OPEN	3日 9:30~OPEN	4日 9:30~OPEN	5日 6:45~OPEN	6日	7日 9:30~OPEN	8日 9:30~OPEN
HR ◎10:00~11:15 ☆x3 SHIHORI	初 ♥◎10:00~11:00 ☆x1 蓮上友美	BS ♥◎10:00~11:15 ☆x2 MIHO	朝 ♥◎7:00~7:50 ☆x1 蓮上友美	HR ◎10:00~11:15 ☆x3 MIHO	HR ◎10:00~11:15 ☆x3 MIHO	HR ◎10:00~11:15 ☆x3 SHIHORI
HR+ ◎11:45~13:00 ☆x4 蓮上友美	BS ♥◎11:45~13:00 ☆x2 SHIHORI	HR ◎11:45~13:00 ☆x3 MIHO	BS ♥◎11:45~13:00 ☆x2 MIHO	BS ◎11:45~13:00 ☆x2 MIHO	BS ♥◎11:45~13:00 ☆x2 SHIHORI	BS ♥◎11:45~13:00 ☆x2 SHIHORI
HR ◎13:30~14:45 ☆x3 MIHO	HR ◎13:30~14:45 ☆x3 MIHO	BS ♥◎13:30~14:45 ☆x2 SHIHORI	初 ♥◎13:30~14:30 ☆x1 蓮上友美	HR+ ◎13:30~14:45 ☆x4 SHIHORI	HR+ 13:30~14:45 ☆x4 SHIHORI	HR ◎13:30~14:45 ☆x3 MIHO
BS ♥◎19:00~20:15 ☆x2 MIHO	HR ◎19:00~20:15 ☆x3 MIHO	HR+ 19:30~20:45 ☆x4 SHIHORI	HR ◎19:30~20:45 ☆x3 SHIHORI	HR ◎19:30~20:45 ☆x3 SHIHORI	HR ◎15:15~16:30 ☆x3 MIHO	BS ♥◎15:15~16:30 ☆x2 MIHO
9日 9:30~OPEN	10日 9:30~OPEN	11日 9:30~OPEN	12日 6:45~OPEN	13日	14日 9:30~OPEN	15日 9:30~OPEN
初 ♥◎10:00~11:00 ☆x1 蓮上友美	初 ♥◎10:00~11:00 ☆x1 蓮上友美	BS ♥◎10:00~11:15 ☆x2 SHIHORI	朝 ♥◎7:00~7:50 ☆x1 蓮上友美	HR ◎10:00~11:15 ☆x3 SHIHORI	BS ♥◎10:00~11:15 ☆x2 SHIHORI	HR ◎10:00~11:15 ☆x3 SHIHORI
BS ◎11:45~13:00 ☆x2 MIHO	BS ♥◎11:45~13:00 ☆x2 MIHO	HR+ 11:45~13:00 ☆x4 SHIHORI	BS ♥◎11:45~13:00 ☆x2 SHIHORI	BS ◎11:45~13:00 ☆x2 SHIHORI	HR ◎11:45~13:00 ☆x3 MIHO	BS ♥◎11:45~13:00 ☆x2 SHIHORI
HR+ 13:30~14:45 ☆x4 SHIHORI	HR ◎13:30~14:45 ☆x3 MIHO	RE ♥◎13:30~14:45 ☆x1 MIHO	初 ♥◎13:30~14:30 ☆x1 蓮上友美	HR+ ◎13:30~14:45 ☆x4 SHIHORI	HR+ 13:30~14:45 ☆x4 SHIHORI	HR ◎13:30~14:45 ☆x3 MIHO
HR ◎19:00~20:15 ☆x3 SHIHORI	HR ◎19:00~20:15 ☆x3 SHIHORI	BS ◎19:30~20:45 ☆x2 MIHO	HR ◎19:30~20:45 ☆x3 MIHO	HR ◎19:30~20:45 ☆x3 MIHO	HR ◎15:15~16:30 ☆x3 MIHO	RE ♥◎15:15~16:30 ☆x1 MIHO
16日 9:30~OPEN ※敬老の日	17日 9:30~OPEN	18日 9:30~OPEN	19日 6:45~OPEN	20日	21日	22日 9:30~OPEN
BS ♥◎10:00~11:15 ☆x2 SHIHORI	初 ♥◎10:00~11:00 ☆x1 蓮上友美	BS ♥◎10:00~11:15 ☆x2 MIHO	朝 ♥◎7:00~7:50 ☆x1 蓮上友美	HR ◎10:00~11:15 ☆x3 MIHO	HR ◎10:00~11:15 ☆x3 蓮上友美	FIT ◎10:00~11:00 ☆x4 美香
WS SHIHORI シニアヨガ	BS ♥◎11:45~13:00 ☆x2 SHIHORI	HR ◎11:45~13:00 ☆x3 MIHO	BS ♥◎11:45~13:00 ☆x2 MIHO	BS ◎11:45~13:00 ☆x2 MIHO	BS ♥◎11:45~13:00 ☆x2 蓮上友美	初 ♥◎11:45~12:45 ☆x1 蓮上友美
RE ◎14:00~15:15 ☆x1 MIHO	HR ◎13:30~14:45 ☆x3 MIHO	BS ♥◎13:30~14:45 ☆x2 SHIHORI	初 ♥◎13:30~14:30 ☆x1 蓮上友美	HR+ ◎13:30~14:45 ☆x4 SHIHORI	FIT ◎13:30~14:30 ☆x4 美香	HR ◎13:30~14:45 ☆x3 蓮上友美
HR ◎15:45~17:00 ☆x3 MIHO	HR ◎19:00~20:15 ☆x3 MIHO	HR+ 19:30~20:45 ☆x4 SHIHORI	HR ◎19:30~20:45 ☆x3 SHIHORI	HR ◎19:30~20:45 ☆x3 SHIHORI	HR ◎15:15~16:30 ☆x3 蓮上友美	BS ♥◎15:15~16:30 ☆x2 蓮上友美
23日 9:30~OPEN ※秋分の日	24日 9:30~OPEN	25日 9:30~OPEN	26日 6:45~OPEN	27日	28日 9:30~OPEN	29日 9:30~OPEN
HR+ 10:00~11:15 ☆x4 SHIHORI	初 ♥◎10:00~11:00 ☆x1 蓮上友美	BS ♥◎10:00~11:15 ☆x2 SHIHORI	朝 ♥◎7:00~7:50 ☆x1 蓮上友美	HR ◎10:00~11:15 ☆x3 SHIHORI	HR ◎10:00~11:15 ☆x3 蓮上友美	FIT ◎10:00~11:00 ☆x4 美香
HR ◎11:45~13:00 ☆x3 MIHO	BS ♥◎11:45~13:00 ☆x2 MIHO	HR ◎11:45~13:00 ☆x3 SHIHORI	BS ♥◎11:45~13:00 ☆x2 SHIHORI	BS ◎11:45~13:00 ☆x2 SHIHORI	HR+ 11:45~13:00 ☆x4 蓮上友美	WS 11:45~12:55 MIHO 静なる音ヨガ
BS ♥◎13:30~14:45 ☆x2 SHIHORI	HR ◎13:30~14:45 ☆x3 蓮上友美	BS ♥◎13:30~14:45 ☆x2 MIHO	初 ♥◎13:30~14:30 ☆x1 蓮上友美	HR+ ◎13:30~14:45 ☆x4 SHIHORI	FIT ◎13:30~14:30 ☆x4 美香	BS ♥◎13:30~14:45 ☆x2 MIHO
RE ♥◎15:15~16:30 ☆x1 MIHO	HR ◎19:00~20:15 ☆x3 SHIHORI	RE ♥◎19:30~20:45 ☆x1 MIHO	BS ♥◎19:30~20:45 ☆x2 MIHO	BS ◎19:30~20:45 ☆x2 MIHO	BS ♥◎15:15~16:30 ☆x2 蓮上友美	初 ♥◎15:15~16:15 ☆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
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。9月は骨盤底筋ヨガです。基本となるポーズを丁寧にとっていきます。
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、しっかり動き、チャレンジポーズが出てきます。
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。
朝	目覚ましヨガ	2 朝ヨガ、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。
WS	ワークショップ	- 9月のワークショップ《シニアヨガ》と《静なる音ヨガ》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

2019.9

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、「9月11日（水）、25日（水）の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