



21日		22日 9:30~OPEN ※即位礼正殿の儀		23日 9:30~OPEN		24日 6:45~OPEN		25日	26日 9:30~OPEN		27日 9:30~OPEN	
						朝	♥◎7:00~7:50 ☆x2 蓮上友美	定休日				
初	♥◎10:00~11:00 ☆x1 蓮上友美	HR+	10:00~11:15 ☆x4 SHIHORI	BS	♥◎10:00~11:15 ☆x2 SHIHORI	HR	◎10:00~11:15 ☆x3 SHIHORI		HR+	10:00~11:15 ☆x4 蓮上友美	WS	10:00~11:15 蓮上友美 ☆x3 クリスタルボール瞑想
RE	♥◎11:45~13:00 ☆x1 MIHO	BS	♥◎11:45~13:00 ☆x2 MIHO	HR	◎11:45~13:00 ☆x3 蓮上友美	BS	♥◎11:45~13:00 ☆x2 SHIHORI		FIT	◎11:45~12:45 ☆x4 美香	BS	♥◎11:45~13:00 ☆x2 MIHO
BS	♥◎13:30~14:45 ☆x2 SHIHORI	HR	◎13:30~14:45 ☆x3 SHIHORI	RE	♥◎13:30~14:45 ☆x1 MIHO	初	♥◎13:30~14:30 ☆x1 蓮上友美		HR	◎13:30~14:45 ☆x3 蓮上友美	FIT	◎13:30~14:30 ☆x4 美香
H50	♥◎17:30~18:20 ☆x3 SHIHORI	RE	♥◎15:15~16:30 ☆x1 MIHO	H50	♥◎17:30~18:20 ☆x3 MIHO	H50	♥◎17:30~18:20 ☆x3 MIHO				初	♥◎15:15~16:15 ☆x1 蓮上友美
BS	♥◎19:00~20:15 ☆x2 SHIHORI			HR	◎19:30~20:45 ☆x3 MIHO	RE	♥◎19:30~20:45 ☆x1 MIHO					
28日 9:30~OPEN		29日 9:30~OPEN		30日 9:30~OPEN		31日 6:45~OPEN						
						朝	♥◎7:00~7:50 ☆x2 蓮上友美	定休日				
HR+	10:00~11:15 ☆x4 SHIHORI	初	♥◎10:00~11:00 ☆x1 蓮上友美	HR	◎10:00~11:15 ☆x3 蓮上友美	BS	♥◎10:00~11:15 ☆x2 MIHO					
HR	◎11:45~13:00 ☆x3 SHIHORI	HR	◎11:45~13:00 ☆x3 SHIHORI	BS	♥◎11:45~13:00 ☆x2 MIHO	HR	◎11:45~13:00 ☆x3 MIHO					
BS	♥◎13:30~14:45 ☆x2 MIHO	BS	♥◎13:30~14:45 ☆x2 MIHO	HR+	13:30~14:45 ☆x4 SHIHORI	初	♥◎13:30~14:30 ☆x1 蓮上友美					
H50	♥◎17:30~18:20 ☆x3 MIHO	H50	♥◎17:30~18:20 ☆x3 MIHO	H50	♥◎17:30~18:20 ☆x3 SHIHORI	H50	♥◎17:30~18:20 ☆x3 SHIHORI					
RE	♥◎19:00~20:15 ☆x1 MIHO	HR+	19:00~20:15 ☆x4 SHIHORI	HR	◎19:30~20:45 ☆x3 MIHO	HR+	19:30~20:45 ☆x4 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	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。10月は腰痛改善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ススメです。
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。
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	- 10月のワークショップ14日(月)《手作りアロマスプレー・アロマヨガ》と 27日(日)《クリスタルボール瞑想・ヴィンヤサヨガ》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

2019.10

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