

グループレッスンスケジュール

2019.11

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	RE	リストラティブヨガ	H50	HOUR 50	YWK	YOGA WITH KIDS				

👉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	2日 9:30~OPEN	3日 9:30~OPEN※文化の日
					定休日	HR ◎10:00~11:15 ☆x3 MIHO HR+ 11:45~13:00 ☆x4 SHIHORI BS 📍◎13:30~14:45 ☆x2 MIHO HR+ 10:00~11:15 ☆x4 SHIHORI BS 📍◎11:45~13:00 ☆x2 SHIHORI HR ◎13:30~14:45 ☆x3 MIHO
4日 9:30~OPEN※振替休日	5日 9:30~OPEN	6日 9:30~OPEN	7日 9:30~OPEN	8日	9日 9:30~OPEN	10日 9:30~OPEN
HR+ ◎10:00~11:15 ☆x4 SHIHORI	HR ◎10:00~11:15 ☆x3 SHIHORI	初 📍◎10:00~11:00 ☆x1 蓮上友美	BS 📍◎10:00~11:15 ☆x2 MIHO	定休日	HR ◎10:00~11:15 ☆x3 SHIHORI	HR+ 10:00~11:15 ☆x4 SHIHORI
BS 📍◎11:45~13:00 ☆x2 MIHO	BS 📍◎11:45~13:00 ☆x2 MIHO	RE 📍◎11:45~13:00 ☆x1 MIHO	HR ◎11:45~13:00 ☆x3 MIHO		BS 📍◎11:45~13:00 ☆x2 蓮上友美	HR ◎11:45~13:00 ☆x3 蓮上友美
RE 📍◎13:30~14:45 ☆x1 MIHO	HR+ 13:30~14:45 ☆x4 SHIHORI	HR ◎13:30~14:45 ☆x3 SHIHORI	初 📍◎13:30~14:30 ☆x1 蓮上友美		HR+ 13:30~14:45 ☆x4 SHIHORI	BS 📍◎13:30~14:45 ☆x2 SHIHORI
		初 📍◎15:15~16:15 ☆x1 蓮上友美			初 📍◎15:15~16:15 ☆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			
	HR ◎19:00~20:15 ☆x3 蓮上友美	BS 📍◎19:30~20:45 ☆x2 SHIHORI	HR+ 19:30~20:45 ☆x4 SHIHORI			
11日 9:30~OPEN	12日 9:30~OPEN	13日 9:30~OPEN	14日 9:30~OPEN	15日	16日 9:30~OPEN	17日 9:30~OPEN
初 📍◎10:00~11:00 ☆x1 蓮上友美	HR ◎10:00~11:15 ☆x3 SHIHORI	HR+ 10:00~11:15 ☆x4 蓮上友美	HR ◎10:00~11:15 ☆x3 MIHO	定休日	HR+ 10:00~11:15 ☆x4 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	YWK ◎11:45~12:45 蓮上友美		HR ◎11:45~13:00 ☆x3 蓮上友美	WS 📍◎11:45~12:55 静なる音ヨガ MIHO
RE 📍◎13:30~14:45 ☆x1 MIHO	初 📍◎13:30~14:30 ☆x1 蓮上友美	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 SHIHORI
		RE 📍◎15:15~16:30 ☆x1 MIHO				
H50 📍◎17:30~18:20 ☆x3 SHIHORI	H50 📍◎17:30~18:20 ☆x3 MIHO	H50 📍◎17:30~18:20 ☆x3 SHIHORI	H50 📍◎17:30~18:20 ☆x3 SHIHORI			
HR+ 19:00~20:15 ☆x4 SHIHORI	RE 📍◎19:00~20:15 ☆x1 MIHO	HR ◎19:30~20:45 ☆x3 MIHO	BS 📍◎19:30~20:45 ☆x2 SHIHORI			

18日 9:30~OPEN		19日 9:30~OPEN		20日 9:30~OPEN		21日 9:30~OPEN		22日	23日 9:30~OPEN※勤労感謝の日		24日 9:30~OPEN	
初	♥◎10:00~11:00 ☆x1 蓮上友美	HR+	♥◎10:00~11:15 ☆x4 蓮上友美	HR	◎10:00~11:15 ☆x3 MIHO	BS	♥◎10:00~11:15 ☆x2 SHIHORI	定休日	HR+	10:00~11:15 ☆x4 蓮上友美	HR+	10:00~11:15 ☆x4 SHIHORI
HR	◎11:45~13:00 ☆x3 SHIHORI	RE	♥◎11:45~13:00 ☆x1 MIHO	初	♥◎11:45~12:45 ☆x1 蓮上友美	HR	◎11:45~13:00 ☆x3 SHIHORI		HR	◎11:45~13:00 ☆x3 MIHO	BS	♥◎11:45~13:00 ☆x2 MIHO
BS	♥◎13:30~14:45 ☆x2 MIHO	HR	◎13:30~14:45 ☆x3 SHIHORI	HR+	13:30~14:45 ☆x4 SHIHORI	初	♥◎13:30~14:30 ☆x1 蓮上友美		BS	♥◎13:30~14:45 ☆x2 MIHO	HR	◎13:30~14:45 ☆x3 SHIHORI
				RE	♥◎15:15~16:30 ☆x1 MIHO							
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 MIHO					
BS	♥◎19:00~20:15 ☆x2 MIHO	HR	◎19:00~20:15 ☆x3 MIHO	RE	♥◎19:30~20:45 ☆x1 MIHO	HR	◎19:30~20:45 ☆x3 MIHO					
25日 9:30~OPEN		26日 9:30~OPEN		27日 9:30~OPEN		28日 9:30~OPEN		29日	30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 MIHO	HR	◎10:00~11:15 ☆x3 SHIHORI	定休日	HR+	10:00~11:15 ☆x4 蓮上友美		
HR	◎11:45~13:00 ☆x3 MIHO	YWK	◎11:45~12:45 SHIHORI	初	♥◎11:45~12:45 ☆x1 蓮上友美	BS	♥◎11:45~13:00 ☆x2 MIHO		初	♥◎12:00~13:00 ☆x1 蓮上友美		
BS	♥◎13:30~14:45 ☆x2 蓮上友美	HR	◎13:30~14:45 ☆x3 蓮上友美	HR	◎13:30~14:45 ☆x3 SHIHORI	初	♥◎13:30~14:30 ☆x1 蓮上友美					
				RE	♥◎15:15~16:30 ☆x1 MIHO							
H50	♥◎17:30~18:20 ☆x3 SHIHORI	H50	♥◎17:30~18:20 ☆x3 SHIHORI	H50	♥◎17:30~18:20 ☆x3 SHIHORI	H50	♥◎17:30~18:20 ☆x3 MIHO					
HR	◎19:00~20:15 ☆x3 SHIHORI	BS	♥◎19:00~20:15 ☆x2 MIHO	HR+	19:30~20:45 ☆x4 SHIHORI	RE	♥◎19:30~20:45 ☆x1 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	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。11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。
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。
WS	ワークショップ	- 11月のワークショップ《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

2019.11

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、「11月6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

2019.10.23