

グループレッスンスケジュール

2019.12

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
12月30日	12月31日	2020年1月1日				1日 9:30~OPEN
休業日	休業日	1月4日までお休みです				HR 10:00~11:15 ☆x3 MIHO BS 11:45~13:00 ☆x2 MIHO 初 13:30~14:30 ☆x1 蓮上友美
2日 9:30~OPEN	3日 9:30~OPEN	4日 9:30~OPEN	5日 9:30~OPEN	6日	7日 9:30~OPEN	8日 9:30~OPEN
HR 10:00~11:15 ☆x3 MIHO BS 11:45~13:00 ☆x2 MIHO 初 13:30~14:30 ☆x1 蓮上友美	初 10:00~11:00 ☆x1 蓮上友美 HR 11:45~13:00 ☆x3 SHIHORI HR+ 13:30~14:45 ☆x4 SHIHORI YWK 15:30~16:30 蓮上友美 H50 17:30~18:20 ☆x3 SHIHORI BS 19:00~20:15 ☆x2 MIHO	BS 10:00~11:15 ☆x2 蓮上友美 初 11:45~12:45 ☆x1 蓮上友美 HR 13:30~14:45 ☆x3 MIHO 初 15:30~16:30 蓮上友美 H50 18:00~18:50 ☆x3 MIHO HR 19:30~20:45 ☆x3 MIHO	HR 10:00~11:15 ☆x3 MIHO BS 11:45~12:45 ☆x2 MIHO 初 13:30~14:30 ☆x1 蓮上友美 H50 18:00~18:50 ☆x3 SHIHORI HR 19:30~20:45 ☆x3 SHIHORI	定休日	HR+ 10:00~11:15 ☆x4 蓮上友美 BS 11:45~13:00 ☆x2 蓮上友美 FIT 13:30~14:30 ☆x4 美香	FIT 10:00~11:00 ☆x4 美香 HR 11:45~13:00 ☆x3 SHIHORI BS 13:30~14:45 ☆x2 SHIHORI
9日 9:30~OPEN	10日 9:30~OPEN	11日 9:30~OPEN	12日 9:30~OPEN	13日	14日 9:30~OPEN	15日 9:30~OPEN
BS 10:00~11:15 ☆x2 MIHO 初 11:45~12:45 ☆x1 蓮上友美 HR+ 13:30~14:45 ☆x4 SHIHORI H50 17:30~18:20 ☆x3 MIHO BS 19:00~20:15 ☆x2 SHIHORI	HR+ 10:00~11:15 ☆x4 蓮上友美 BS 11:45~13:00 ☆x2 SHIHORI RE 13:30~14:45 ☆x1 MIHO YWK 15:30~16:30 SHIHORI H50 17:30~18:20 ☆x3 SHIHORI HR 19:00~20:15 ☆x3 MIHO	初 10:00~11:00 ☆x1 蓮上友美 BS 11:45~13:00 ☆x2 MIHO HR 13:30~14:45 ☆x3 SHIHORI RE 15:30~16:45 ☆x1 MIHO H50 18:00~18:50 ☆x3 SHIHORI HR+ 19:30~20:45 ☆x4 SHIHORI	BS 10:00~11:15 ☆x2 SHIHORI YWK 11:45~12:45 SHIHORI 初 13:30~14:30 ☆x1 蓮上友美 H50 18:00~18:50 ☆x3 MIHO RE 19:30~20:45 ☆x1 MIHO	定休日	HR+ 10:00~11:15 ☆x4 SHIHORI HR 11:45~13:00 ☆x3 MIHO RE 13:30~14:45 ☆x1 MIHO	WS 10:00~11:15 音ヨガ ☆x3 SHIHORI RE 11:45~13:00 ☆x1 MIHO BS 13:30~14:45 ☆x2 MIHO
16日 9:30~OPEN	17日 9:30~OPEN	18日 9:30~OPEN	19日 9:30~OPEN	20日	21日 9:30~OPEN	22日 9:30~OPEN
BS 10:00~11:15 ☆x2 SHIHORI RE 11:45~13:00 ☆x1 MIHO HR 13:30~14:45 ☆x3 SHIHORI H50 17:30~18:20 ☆x3 MIHO BS 19:00~20:15 ☆x2 MIHO	初 10:00~11:00 ☆x1 蓮上友美 HR 11:45~13:00 ☆x3 SHIHORI BS 13:30~14:45 ☆x2 MIHO YWK 15:30~16:30 SHIHORI H50 17:30~18:20 ☆x3 SHIHORI HR 19:00~20:15 ☆x3 MIHO	HR 10:00~11:15 ☆x3 MIHO RE 11:45~13:00 ☆x1 MIHO HR 13:30~14:45 ☆x3 SHIHORI 初 15:30~16:30 ☆x1 蓮上友美 H50 18:00~18:50 ☆x3 SHIHORI BS 19:30~20:45 ☆x2 SHIHORI	BS 10:00~11:15 ☆x2 MIHO HR 11:45~13:00 ☆x3 MIHO 初 13:30~14:30 ☆x1 蓮上友美 H50 18:00~18:50 ☆x3 SHIHORI HR 19:30~20:45 ☆x3 SHIHORI	定休日	HR+ 10:00~11:15 ☆x4 SHIHORI HR 11:45~13:00 ☆x3 MIHO BS 13:30~14:45 ☆x2 MIHO	WS 10:00~11:20 蓮上友美 ☆x3 列島杯~瞑想 BS 12:00~13:15 ☆x2 MIHO HR+ 13:30~14:45 ☆x4 SHIHORI
23日 9:30~OPEN	24日 9:30~OPEN	25日 9:30~OPEN	26日 9:30~OPEN	27日	28日 9:30~OPEN	29日 9:30~OPEN
BS 10:00~11:15 ☆x2 SHIHORI HR 11:45~13:00 ☆x3 SHIHORI 初 13:30~14:30 ☆x1 蓮上友美 H50 17:30~18:20 ☆x3 MIHO BS 19:00~20:15 ☆x2 MIHO	初 10:00~11:00 ☆x1 蓮上友美 HR+ 11:45~13:00 ☆x4 SHIHORI BS 13:30~14:45 ☆x2 MIHO YWK 15:30~16:30 SHIHORI H50 17:30~18:20 ☆x3 MIHO RE 19:00~20:15 ☆x1 MIHO	BS 10:00~11:15 ☆x2 MIHO YWK 11:45~12:45 SHIHORI HR 13:30~14:45 ☆x3 SHIHORI RE 15:30~16:45 ☆x1 MIHO H50 18:00~18:50 ☆x3 MIHO HR+ 19:30~20:45 ☆x4 蓮上友美	BS 10:00~11:15 ☆x2 MIHO HR+ 11:45~13:00 ☆x4 SHIHORI HR 13:30~14:45 ☆x3 MIHO	定休日	HR 10:00~11:15 ☆x3 SHIHORI BS 11:45~13:00 ☆x2 SHIHORI FIT 13:30~14:30 ☆x4 美香	FIT 10:00~11:00 ☆x4 美香 HR 11:45~13:00 ☆x3 MIHO RE 13:30~14:45 ☆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っていきます。12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。強度はお客様に合わせてレッスンさせていただきます。
WS	ワークショップ	- 12月のワークショップ《音ヨガ》《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

2019.12

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、「12月3日,4日,10日,18日の15:45~17:00」「26日17:30~18:45」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

2019.11.23