

# グループレッスンスケジュール

2020.3

レッスン略名

HR	TONE HOUR	HR+	HOUR+	BS	TONE BASIC	初	初めてヨガ	YWK	YOGA WITH KIDS	WS	WORK SHOP
FIT	TONE FIT	RE	リストラティブヨガ	CB	TONE CORE BODY	H50	HOUR 50				

▼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
3月30日 9:30~OPEN	3月31日 9:30~OPEN					1日 9:30~OPEN
HR ◎10:00~11:15 ☆x3 MIHO	初 ▼◎10:00~11:00 ☆x1 MIHO					FIT ◎10:00~11:00 ☆x4 美香
BS ▼◎11:45~13:00 ☆x2 MIHO	BS ▼◎11:45~13:00 ☆x2 SHIHORI				定休日	HR+ 11:45~13:00 ☆x4 蓮上友美
RE ▼◎13:30~14:45 ☆x1 MIHO	HR ◎13:30~14:45 ☆x3 SHIHORI					RE ▼◎13:30~14:45 ☆x1 蓮上友美
HR ◎19:00~20:15 ☆x3 蓮上友美	BS ▼◎19:00~20:15 ☆x2 SHIHORI					CB 15:15~16:45 ☆x2 美香・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
BS ▼◎10:00~11:15 ☆x2 MIHO	初 ▼◎10:00~11:00 ☆x1 SHIHORI	HR ◎10:00~11:15 ☆x3 SHIHORI	BS ▼◎10:00~11:15 ☆x2 MIHO		BS ▼◎10:00~11:15 ☆x2 SHIHORI	HR ◎10:00~11:15 ☆x3 MIHO
HR ◎11:45~13:00 ☆x3 MIHO	BS ▼◎11:45~13:00 ☆x2 MIHO	RE ▼◎11:45~13:00 ☆x1 MIHO	初 ▼◎11:45~12:45 ☆x1 MIHO		HR ◎11:45~13:00 ☆x3 MIHO	BS ▼◎11:45~13:00 ☆x2 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	HR ◎13:30~14:45 ☆x3 MIHO		RE ▼◎13:30~14:45 ☆x1 MIHO	HR+ 13:30~14:45 ☆x4 SHIHORI
BS ▼◎19:00~20:15 ☆x2 SHIHORI	HR ◎19:00~20:15 ☆x3 SHIHORI	BS ▼◎19:30~20:45 ☆x2 蓮上友美	HR+ 19:30~20:45 ☆x4 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
HR ◎10:00~11:15 ☆x3 SHIHORI	初 ▼◎10:00~11:00 ☆x1 SHIHORI	HR ◎10:00~11:15 ☆x3 SHIHORI	BS ▼◎10:00~11:15 ☆x2 SHIHORI		HR ◎10:00~11:15 ☆x3 蓮上友美	HR ◎10:00~11:15 ☆x3 SHIHORI
BS ▼◎11:45~13:00 ☆x2 MIHO	HR ◎11:45~13:00 ☆x3 MIHO	HR+ 11:45~13:00 ☆x4 SHIHORI	初 ▼◎11:45~12:45 ☆x1 MIHO		FIT ◎11:45~12:45 ☆x4 美香	BS ▼◎11:45~13:00 ☆x2 SHIHORI
初 ▼◎13:30~14:30 ☆x1 SHIHORI	BS ▼◎13:30~14:45 ☆x2 SHIHORI	BS ▼◎13:30~14:45 ☆x2 SHIHORI	HR+ 13:30~14:45 ☆x4 SHIHORI		初 ▼◎13:30~14:30 ☆x1 蓮上友美	
	H50 ▼◎15:15~16:05 ☆x3 SHIHORI				CB 15:15~16:45 ☆x2 美香・友美	
BS ▼◎19:00~20:15 ☆x2 蓮上友美	HR ◎19:00~20:15 ☆x3 蓮上友美	RE ▼◎19:30~20:45 ☆x1 MIHO	HR+ 19:30~20:45 ☆x4 SHIHORI			
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 MIHO	初 ▼◎10:00~11:00 ☆x1 SHIHORI	BS ▼◎10:00~11:15 ☆x2 SHIHORI	HR+ 10:00~11:15 ☆x4 SHIHORI		BS ▼◎10:00~11:15 ☆x2 SHIHORI	IF 10:00~11:00 ☆x4 SHIHORI
RE ▼◎11:45~13:00 ☆x1 MIHO	BS ▼◎11:45~13:00 ☆x2 MIHO	HR ◎11:45~13:00 ☆x3 MIHO	HR ◎11:45~13:00 ☆x3 MIHO		FIT ◎11:45~12:45 ☆x4 美香	HR ◎11:45~13:00 ☆x3 SHIHORI
HR ◎13:30~14:45 ☆x3 SHIHORI	HR ◎13:30~14:45 ☆x3 SHIHORI	初 ▼◎13:30~14:30 ☆x1 SHIHORI	BS ▼◎13:30~14:45 ☆x2 SHIHORI		HR ◎13:30~14:45 ☆x3 SHIHORI	FIT ◎13:30~14:30 ☆x4 美香
HR ◎19:00~20:15 ☆x3 SHIHORI	HR+ 19:00~20:15 ☆x4 蓮上友美	BS ▼◎19:30~20:45 ☆x2 蓮上友美	HR ◎19:30~20:45 ☆x3 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
HR ◎10:00~11:15 ☆x3 SHIHORI	BS ▼◎10:00~11:15 ☆x2 SHIHORI	初 ▼◎10:00~11:00 ☆x1 SHIHORI	初 ▼◎10:00~11:00 ☆x1 SHIHORI		BS ▼◎10:00~11:15 ☆x2 蓮上友美	BS ▼◎10:00~11:15 ☆x2 蓮上友美
RE ▼◎11:45~13:00 ☆x1 MIHO	HR ◎11:45~13:00 ☆x3 MIHO	HR ◎11:45~13:00 ☆x3 MIHO	BS ▼◎11:45~13:00 ☆x2 MIHO		HR ◎11:45~13:00 ☆x3 美香	HR ◎11:45~13:00 ☆x3 美香
BS ▼◎13:30~14:45 ☆x2 SHIHORI	初 ▼◎13:30~14:30 ☆x1 SHIHORI	BS ▼◎13:30~14:45 ☆x2 SHIHORI	HR+ 13:30~14:45 ☆x4 SHIHORI		初 ▼◎13:30~14:30 ☆x1 蓮上友美	RE ▼◎13:30~14:45 ☆x1 蓮上友美
	H50 ▼◎15:15~16:05 ☆x3 SHIHORI				CB 15:15~16:45 ☆x2 美香・友美	
BS ▼◎19:00~20:15 ☆x2 蓮上友美	HR ◎19:00~20:15 ☆x3 蓮上友美	RE ▼◎19:30~20:45 ☆x1 蓮上友美	HR ◎19:30~20:45 ☆x3 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
CB	TONE CORE BODY	2 2月からスタートの新特別レッスン。"ゆるめる"整える"鍛える"の3つに分けた【全身効かせる"やせストレッチ"】。女性のお客様限定のクラス。
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。3月は前屈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。大人2名様限定のクラス。
IF	INSIDE FLOW	4 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

2020.3

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、「3月5日,19日の15:45~17:00/17:30~18:45」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

2020.2.22