

時間	水 1	木 2	金 3	土 4	日 5	月 6	火 7	水 8	木 9	金 10	土 11	日 12	月 13	火 14	水 15		
OPEN	9:45	10:30		10:30	10:30		10:30	9:45	10:30	9:45	10:30	10:30	9:45	10:30	9:45		
10:00~ 11:00	ピラティス★ Ake		休 館 日			休 館 日		新月ヨガ★ Ake		レベル1★ Haruka			レベル4 Ayumi		ピラティス★ Ake		
11:00~ 12:00		レベル0★ Miki		レベル2★ Haruka	ピラティス★ Ake		レベル2★ Miki	引締(上) Miki		レベル0★ Miki	ピラティス★ Ake		レベル2★ Miki				
11:30~ 12:30	レベル3 Miki								レベル0★ Miki		レベル3 Mina			NH1★ Miki		レベル1★ Miki	
13:00~ 14:00					レベル4 Ayumi		レベル3 Mina					NH3 Mina	レベル4 Ayumi				
15:00~ 16:00	レベル1★ Miki	レベル2★ Haruka			NH2★ Ayumi		レベル1★ Haruka		ルーシー★ Ayumi	レベル3 Miki	レベル1★ Haruka	レベル2★ Haruka	レベル1★ Haruka	レベル2★ Ayumi	レベル1★ Ayumi	レベル3 Ayumi	NH4 Miki
18:30~ 19:30		NH2★ Yuria							NH3 Yuria		レベル3 Yuria					NH2★ Yuria	
19:00~ 20:00	レベル2★ Ayumi									レベル2★ Ayumi		レベル1★ Ayumi			ピラティス★ Ake		レベル2★ Ayumi
20:00~ 21:00		レベル3 Yuria							レベル1★ Yuria		キャンドル★ Yuria					レベル4 Yuria	

時間	木 16	金 17	土 18	日 19	月 20	火 21	水 22	木 23	金 24	土 25	日 26	月 27	火 28	水 29	木 30	金 31	
OPEN	10:30	9:45	10:30	10:30	9:45	10:30	9:45	10:30	9:45	10:30	10:30	9:45	10:30	9:45	10:30	9:45	
10:00~ 11:00		レベル2★ Haruka		休 館 日	レベル4 Miki		ピラティス★ Ake		レベル1★ Haruka			レベル4 Miki		ピラティス★ Ake		レベル1★ Haruka	
11:00~ 12:00	レベル0★ Miki		ピラティス★ Ake			レベル2★ Miki		NH3 Miki		レベル4 Miki	NH3 Mina		レベル2★ Miki		レベル0★ Miki		
11:30~ 12:30		レベル3 Miki				レベル1★ Haruka		レベル0★ Miki		レベル3 Miki			レベル1★ Haruka		NH2★ Miki		レベル3 Miki
13:00~ 14:00			レベル4 Ayumi							レベル2★ Haruka	レベル1★ Haruka						
15:00~ 16:00	レベル2★ Haruka	レベル1★ Haruka	レベル2★ Haruka			レベル2★ Haruka	引締(下) Miki	レベル3 Miki	レベル1★ Haruka	レベル2★ Haruka	ピラティス★ Ake	レベル2★ Haruka	レベル2★ Haruka	NH4 Ayumi	レベル3 Miki	レベル2★ Haruka	
18:30~ 19:30		NH3 Yuria					レベル1★ Yuria		レベル3 Ayumi					レベル1★ Yuria		NH3 Yuria	
19:00~ 20:00		ルーシー★ Ayumi				ピラティス★ Ake		レベル2★ Ayumi		レベル1★ Ayumi			ピラティス★ Ake		レベル0★ Ayumi		
20:00~ 21:00	レベル1★ Yuria						NH3 Yuria		満月ヨガ★ Ayumi					レベル3 Yuria		レベル2★ Yuria	

※ スケジュール、担当のインストラクターは都合により変更する場合がございます。

★ : 体験おすすめクラス      : ホットヨガ (室温38℃, 湿度50%~60%)      : ナチュラルホットヨガ (室温30℃, 湿度50%)      : 常温(床暖房)