

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

時間	日 16	月 17	火 18	水 19	木 20	金 21	土 22	日 23	月 24	火 25	水 26	木 27	金 28	土 29	日 30	
OPEN	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	10:30	10:30	
10:00~ 11:00		レベル4 Miki		ピラティス★ Ake		レベル1★ Haruka	休 館 日		レベル4 Miki		ピラティス★ Ake		レベル1★ Haruka			
11:00~ 12:00	夏至ヨガ Ake		レベル2★ Miki		NH2★ Miki	レベル3 Miki			NH1★ Miki		レベル0★ Miki		NH4 Miki	レベル2★ Haruka		
11:30~ 12:30		レベル1★ Haruka		レベル3 Mina		引締(上) Miki			レベル1★ Haruka		レベル2★ Miki		レベル3 Miki			
13:00~ 14:00	レベル2★ Haruka					レベル2★ Haruka								レベル1★ Haruka	ピラティス★ Ake	
15:00~ 16:00	レベル1★ Haruka	レベル2★ Haruka	NH4 Ayumi	レベル0★ Miki	レベル1★ Haruka	レベル2★ Haruka		レベル1★ Haruka		レベル2★ Haruka	レベル3 Ayumi	引締(下) Miki	レベル1★ Haruka	レベル2★ Haruka	レベル2★ Haruka	休講
18:30~ 19:30			レベル1★ Yuria		NH3 Yuria					NH3 Yuria		レベル3 Yuria				
19:00~ 20:00		ピラティス★ Ake		NHL-シ★ Ayumi		レベル0★ Ayumi			ピラティス★ Ake		レベル1★ Ayumi		レベル0★ Ayumi			
20:00~ 21:00			レベル3 Yuria		レベル2★ Yuria					レベル2★ Yuria		キャンドル★ 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)