

◆一宮スタジオ◆11/21～レッスンスケジュール

	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
朝						09:00	09:00 NEW
						フィーリング オブ ハピネス YUMI	リンバリラックス ASAMI
	10:00	10:00	10:00	10:00	10:00	10:00	10:00 NEW
	代謝アップ のん	サンライズヨガピラティス MIHOKO	ポールdeピラティスヨガ NAOKO	骨盤リセットヨガ～美底筋エ クササイズ～ あお	リフレッシュヨガ MIHO	アンチエイジング NAOKO	美脚ヨガ ASAMI
	11:00	11:00	11:00	11:00	11:00	11:00	11:00
	ヴィンヤサヨガ 天間	シェイプアップピラティス MIHOKO	整えるヨガ AYA	リンパヨガレッチ Koyuri	カラダリセットヨガ KYOKO	体幹ヨガ HIROKO.S	リフレッシュヨガ MIHO
祝日は午前クラスのみ開催します。							
昼	12:00	12:00	12:00	12:00	12:00	12:00	12:00
	たっぷり太陽礼拝 杏依	巡りヨガ AYA	イントラ募集	体軸ヨガ のん	ボディメンテナンス TOMOE	ヨガベーシック YUKIKO	リフレッシュヨガ MIHO
	13:00	13:00	13:00	13:00	13:00		
	ピジャワーク 杏依	ほぐしヨガ AYA	ワークアウト AKEMI	体質改善 ヨガ AI	シャンティヨガ TOMOE		
夜	18:30	18:30	18:30	18:20	18:30		
	ピジャワーク 杏依	陰と陽のバランスヨガ KYOKO	ダイエット AKEMI	代謝UPヨガ ASAMI	ほぐしヨガ AYA		
	19:25	19:25	19:25	19:15	19:25		
	ハタヨガビギナー yugwi	ムーブメント YUKA	ダイエット AKEMI	リラックスヨガ ASAMI	コアバランス YUKA		
	20:20	20:20	20:20	20:10	20:20 NEW		
	ボディメイクピラティス MICHIO	パワーヨガ EMINA	ポディーシェイプ NORIKO	デトックス AKEMI	女性の心と体を整える月ヨガ KAHO		
	21:15	21:15	21:15	21:10	21:15 NEW		
	ボディメイクピラティス MICHIO	ボディコントロールピラティ ス MICHIO	ポディーシェイプ NORIKO	ワークアウト AKEMI	inner peace KAHO		

◆岐阜スタジオ◆11/21～レッスンスケジュール

	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
朝						09:30	09:00
						ウェイクアップヨガ HIROMI	パワーヨガ ちかこ
	10:00	10:00	10:00	10:00	10:00	10:30	10:00
	パレトン MIHOKO	ビューティー&リラックス SANA	エナジーフローヨガ ASAO	フィーリング オブ ハピネス YUMI	骨盤調整リラックスヨガ ちかこ	スッキリヘルシーヨガ ISHI	ラージャヨガ MEGUMI
	11:00	11:00	11:00	11:00	11:00	11:30	11:00
ヨガピラティス MIHOKO	ポールdeピラティスヨガ NAOKO	ベーシックヨガ 恵美	カラダ改善ヨガ KYOKO	身体メンテナンス YUMI	ほぐしヨガ AYA	インナービューティーyoga EMINA	
祝日は午前クラスのみ開催します。							
昼	12:00	12:00	12:00	12:00	12:00 NEW	12:30	12:00
	ストレッチポール MAYUMI	ビギナーズヨガ ASAO	腸活デトックスヨガ みお	骨盤ビューティーyoga Nozomi	リラックスヨガ Mikitty	整えるヨガ AYA	イントラ募集
	13:00	13:00	13:00		13:00		
	メンテナンスヨガ あお	エナジーフローヨガ ASAO	ビューティーシェイプアップ ヨガ ちかこ	やさしいボディメイク Nozomi	ボディトーニングヨガ YUMIKO		
夜	18:30	18:30	18:30	18:30	18:30		
	パワーyoga EMINA	インナービューティー MIKA	パレトン MIHOKO	フィーリング オブ ハピネス YUMI	ベーシックヨガ 恵美		
	19:25	19:25	19:25	19:25	19:25		
	フィーリング オブ ハピネス YUMI	美シェイプUP ゆう	ほぐしヨガ AYA	ポールdeピラティスヨガ NAOKO	陰ヨガ MEGUMI		
	20:20	20:20	20:20	20:20	20:20		
	ほぐして&代謝UP (hard) ゆう	脂肪燃焼ピラティス KAORI	ハタヨガ AYAKA	デトックスYOGA MISATO	ほぐして&代謝UP (hard) ゆう		
	21:15	21:15	21:15	21:15	21:15		
	デトックスYOGA MISATO	脂肪燃焼ピラティス KAORI	骨盤コンディショニングヨガ AYAKA	おやすみヨガ MISATO	おしりリセット ゆう		

◆千種スタジオ◆11/21～レッスンスケジュール

	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
朝	10:00	10:00	10:00	10:00	10:00	10:00	10:00
	リラックス&デトックス ERIS	ウェークアップヨガ YOSHIE	脂肪燃焼リフレッシュヨガ JUNKO	陰陽ヨガ あや	ヘルス&ビューティーヨガ 京美	ヘルシーボディヨガ MINA	骨盤調整 koide
	11:00	11:00	11:00	11:00	11:00	11:00	11:00
	ボディメイクヨガ MAKIKO	ダイエット骨盤調整ヨガ〜ピ ルビスワーク〜 Chihiro	肩こりスッキリヨガ SAKURA	ほぐしヨガ AYA	パレトン (ソール・シンセシ ス) 藍	ヘルシーボディ2 MINA	朝のリフレッシュヨガ HIRO

祝日は午前クラスのみ開催します。

	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
昼	12:00	12:00	12:00	12:00	12:00	12:00	12:00
	背骨骨盤コンディショニング ヨガ Shiomi	姿勢美人ヨガ Madoka	パワービューティーヨガ Kei	アンチエイジングヨガ 京美	体質改善リラックスヨガ CHINAMI	体幹強化 美姿勢パレトン NOVCO	癒しのヨガ CHINAMI
	13:00	13:00	13:00	13:00	13:00		
	17:30	17:30	17:30	17:30	17:30		
イントラ募集	イントラ募集	イントラ募集	イントラ募集	イントラ募集			

	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
夜	18:30	18:30	18:30	18:30	18:30		
	フロー H.AYA	ツボ刺激&リンパヨガ HIRO	カラダ改善ヨガ NAMI	骨盤調整 ヨガ MISAKI	デトックスヨガ JUNKO		
	19:25	19:25	19:25	19:25	19:25		
	心と身体を繋げるヨガ Ayami	くびれメイクヨガ 藍	お疲れリセットヨガ デコ	おやすみ前のお手入れヨガ Mizuho	美脚美尻ヨガ YUKI		
	20:20	20:20	20:20	20:20	20:20		
	体質改善ヨガ HIROKO	リンパ・美腸ヨガ Chihiro	美腹美尻ピラティス もりりん	めぐりヨガ Washy	relax flow yoga S.Naoko		
	21:15	21:15	21:15	21:15	21:15		
	リンパデトックス HIROKO	ボディメイクピラティス 藍	パワーピラティス もりりん	ナイトヨガ Washy	yin&yang yoga S.Naoko		

◆名駅スタジオ◆11/21～レッスンスケジュール

	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
朝	10:00	10:00	10:00	10:00	10:00	10:30	10:30
	子宮美人ヨガ S.Naoko	インナービューティーヨガ YUKI	美ボディメントヨガ Kei	美アンチエイジングヨガ Chihiro	ゆるデトックス koide	ビューティーアロマヨガ ERIS	リラックスヨガ SAKURA
	11:00	11:00	11:00	11:00	11:00	11:30	11:30
	美尻ヨガ YURI	目指せ！理想のBODYヨガ shiho	BODY MAKE YOGA shiho	肩こり解消スッキリヨガ SAKURA	エナジーアップヨガ Sao	代謝改善ヨガ AI	Relax Body Care Kumi
祝日は午前クラスのみ開催します。							
昼	12:00	12:00	12:00			12:30	12:30
	パワーフローヨガ Rina	美コアパワーヨガ 花於里	バランスアップヨガ Mizuho			肩凝りスッキリヨガ SAKURA	Basic&Shape Upヨガ 万里子
	13:00	13:00	13:00 NEW	13:00		13:30	
	ヴィンヤサヨガ 天間	ヨガベーシック Kumi	ほぐし&体幹強化 Beauty Upヨガ CHIYO	代謝UPエクササイズヨガ YUI		身体ほぐしヨガ SAKURA	
						14:30	
						姿勢美人ヨガ Madoka	
夜	18:20	17:45	17:45 NEW	17:45	18:20		
	ビューティーシェイプアップ ヨガ AYA HONEY WAXX	むくみ解消★リンパヨガ JUNKO	フローヨガ MIO	ハタヨガ AYAKA	リフレッシュヨガ CHIHO		
	19:15	18:40	18:40 NEW	18:40	19:15		
	ウェストシェイプヨガ ERIS	デトックスヨガ JUNKO	代謝UPヨガ MIO	体質改善ヨガ HIROKO	美腹美尻ピラティス もりりん		
	20:10	19:35	19:35 NEW	19:35	20:10		
	美姿勢ヨガ Washy	脂肪燃焼beautyヨガ 花於里	リフレッシュ☆ヨガ CHIE	インナービューティヨガ CHIE	女性に嬉しい月礼拝 Mayo		
	21:05	20:30	20:30 NEW	20:30	21:05		
	ナイトヨガ Washy	シェイプアップヨガ Cai	美コア ヨガ&トレーニング Kei	姿勢改善リラックスヨガ CHIE	カラダ巡りヨガ Mayo		

◆伏見スタジオ◆11/21～レッスンスケジュール

	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
朝							
	10:00	10:00	10:00	10:00	10:00	10:30	10:30
	美コアシェイプヨガ 花於里	エクササイズヨガ YUI	モーニングリラックスyoga ERIS	ウェイクアップヨガ Kumi	脂肪燃焼リフレッシュヨガ JUNKO	週末デトックス koide	WakeUpヨガ 万里子
	11:00	11:00	11:00	11:00	11:00	11:30	11:30
	イントラ募集	イントラ募集	イントラ募集	イントラ募集	イントラ募集	リフレッシュヨガ CHIE	イントラ募集
祝日は午前クラスのみ開催します。							
昼						12:30	12:30
						イントラ募集	イントラ募集
	17:45	17:45	17:45	17:45	17:45		
イントラ募集	イントラ募集	イントラ募集	イントラ募集	イントラ募集			
夜	18:20	18:20	18:20	18:20	18:20		
	代謝UPヨガ MIO	体幹beautyヨガ YUKI	ゆるデトックス koide	パワーピラティス もりりん	リズムヨガ work out 由佳		
	19:15	19:15	19:15	19:15	19:15		
	フローヨガ MIO	心すっきりヨガ H.YUKI	ピジャワーク 杏依	女性に嬉しい月礼拝 Mayo	身体リセットストレッチヨガ 由佳		
	20:30	20:30	20:30	20:30	20:30		
	美ボディメンテヨガ Kei	パワーフローヨガ Rina	ビューティーコアヨガ 由佳	ヨガフロー Mayo	ヨガベーシック YUKIKO		
	21:15	21:15	21:15	21:15	21:15		
	イントラ募集	イントラ募集	イントラ募集	イントラ募集	イントラ募集		

◆矢場町スタジオ◆11/21～レッスンスケジュール

	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
朝							
	10:00	10:00	10:00	10:00	10:00	10:30	10:30
	朝のエネルギーチャージヨガ Toshimi	リフレッシュヨガ CHIE	女性に嬉しい月礼拝 Mayo	身体スッキリ朝ヨガ YUKI	ボディメイクヨガ 由佳	脂肪燃焼リフレッシュヨガ JUNKO	美ボディメンテヨガ Kei
	11:00	11:00	11:00	11:00	11:00	11:30	11:30 NEW
	イントラ募集	イントラ募集	イントラ募集	イントラ募集	イントラ募集	デトックスヨガ 花於里	簡単！ヨガトレ Kei
祝日は午前クラスのみ開催します。							
昼						12:30	12:30
						イントラ募集	イントラ募集
	17:45	17:45	17:45	17:45	17:45		
イントラ募集	イントラ募集	イントラ募集	イントラ募集	イントラ募集			
夜	18:20	18:20	18:20	18:20	18:20		
	ハタヨガベーシック HIRO	美デトックスヨガ Madoka	スタイルアップヨガ 花於里	シェイプアップヨガ ERIS	女子力 お手入れヨガ Mizuho		
	19:15	19:15	19:15	19:15	19:15		
	リフレッシュヨガ&ツボ押 HIRO	フロー H.AYA	体質改善ヨガ HIROKO	リラックスヨガ ERIS	パワーフローヨガ Rina		
	21:15	21:15	21:15	21:15	21:15		
	イントラ募集	イントラ募集	イントラ募集	イントラ募集	イントラ募集		