

◆一宮スタジオ◆3/21～レッスンスケジュール

	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
朝						08:00 ★2	08:00 ★3
						フィーリング オブ ハピネス YUMI	リフレッシュヨガ MIHO
	10:00 ★3	10:00 ★2	10:00 ★2 NEW	10:00 ★2	10:00 ★3	09:10 ★2	09:10 ★2
	代謝アップ のん のん	癒しのキャンドルヨガ Megu	ストレッチポールエクササイズ NAOKO	モーニングリラックス Rena	リフレッシュヨガ MIHO	ボディケア NAOKO	リセットヨガ MIHO
	11:10 ★2	11:10 ★3	11:10 ★3			10:20 ★3	10:20 ★2
	Beauty デトックスヨガ Tamami	美姿勢ピラティス chiharu	整えるヨガ AYA			ヘルシーシェイプ Rena	すっきり朝ヨガ ASAMI
						11:30 ★2	11:30 ★3
					リラックスフロー Rena	爽快フローヨガ AYA	
祝日は午前クラスのみ開催します。							
昼							
夜	18:15 ★3 NEW	18:15 ★3	18:15 ★4	18:15 ★3	18:15 ★2		
	キャンドルナイトヨガ Megu	陰陽バランスヨガ KYOKO	ダイエット AKEMI	脂肪燃焼ヨガ ASAMI	フィーリング オブ ハピネス YUMI		
	19:15 ★2 NEW	19:15 ★3	19:15 ★4	19:15 ★2	19:15 ★3		
	ほぐしヨガ MIHO	しなやかBODYシェイプ Y.Junko	ダイエット AKEMI	ムーンサイクルヨガ Yuzu	Music Style Yoga Megu		
	20:15 ★3	20:15 ★2		20:15 ★4	20:15 ★3		
	スローエナジーヨガ MIHO	フローピラティス 和歌子		デトックス AKEMI	美活ヨガ Mikitty		

◆岐阜スタジオ◆3/21～レッスンスケジュール

	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
朝						08:30 ★2	08:30 ★1
						ヒーリングフローヨガ Megu	ミュージックフロー ちかこ
						09:40 ★3	09:40 ★4
						整えるヨガ AYA	ダイエットヨガ ちかこ
	10:00 ★3	10:00 ★2	10:00 ★4	10:00 ★2	10:00 ★2	10:50 ★2	10:50 ★3
	Monday パワーヨガ MIHOKO	メンテナンスヨガ あお	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	運動不足解消ヨガ AYA	スタイルアップ よね
		11:10 ★3		11:10 ★3			
	デトックスヨガ みお		気づきのヨガ ちえ				
祝日は午前クラスのみ開催します。							
昼							
夜							
	18:30 ★3	18:30 ★4	18:30 ★3	18:30 ★4	18:30 ★3		
	巡りヨガ AYA	シェイプアップ☆ヨガ YURI	おつかれさまyoga ちかこ	体幹シェイプ 響	リフレッシュヨガ MISATO		
	19:30 ★2	19:30 ★4	19:30 ★3	19:30 ★2	19:30 ★3		
	リラックス よね	ヘルシーボディヨガ YURI	季節のヨガ AYA	軽くなるヨガ 響	ビューティーフローヨガ ASAO		
		20:30 ★2		20:30 ★2	20:30 ★2		
	おやすみ前のRelaxヨガ Mikitty		ポール de リラックス NAOKO	夜ヨガリラックス ASAO			

◆千種スタジオ◆3/21～レッスンスケジュール

	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
朝							
	09:00 ★2	09:00 ★2				09:10 ★3	09:10 ★3
	ボディメイクヨガ MAKIKO	モーニングプリージングヨガ kimmy				ボディバランスyoga MINA	目覚めのティアープストレッチヨガ kimmy
	10:10 ★2 NEW		10:00 ★3	10:00 ★2	10:00 ★3	10:20 ★3	10:20 ★2
	凝りとりヨガ JUN		代謝アップ★デトックスヨガ JUNKO	汗かきヨガ miku	Enjoy flow yoga Yurie	ヘルシーボディ MINA	歪みを整える骨盤ヨガ kimmy
			11:10 ★2 NEW			11:30 ★2	11:30 ★3
			発汗ほぐれるヨガ JUN			全身スッキリリセットヨガ 京美	下半身引き締めヨガ SAKI
祝日は午前クラスのみ開催します。							
昼							
夜	18:00 ★3	18:00 ★3		18:00 ★3	18:00 ★2		
	ベーシックヨガ MINA	お尻・太もも痩せ！筋膜リリースヨガ miku		月ヨガ Yurie	むくみスッキリヨガ JUNKO		
	19:00 ★3	19:00 ★2		19:00 ★2	19:00 ★2		
	コアトレ&ストレッチヨガ MINA	アロマ 息抜きヨガ miku		リラックスヨガ Yurie	疲労回復ヨガ YUKI		
			20:00 ★2				
			凝り解消ストレッチヨガ MINA				
			21:00 ★2				
			ビューティ-メンテナンスヨガ MINA				

◆名駅スタジオ◆3/21～レッスンスケジュール

	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
朝						08:30 ★3 朝のリフレッシュヨガ SAKURA	
			09:00 ★2 朝のリラックスピラティス 瑛里		09:00 ★2 モーニングフローヨガ 和歌子	09:40 ★3 Enjoy flow yoga Yurie	09:40 ★3 ベーシックヨガ MANAE
	10:00 ★3 骨盤調整☆ MIO		10:10 ★		10:10 ★	10:50 ★3 代謝改善ヨガ AI	10:50 ★4 Music style yoga Yuzu
祝日は午前クラスのみ開催します。							
昼							12:00 ★2 Music Style Yoga(リラックス) Yuzu
夜	17:45 ★2 美姿勢ヨガ Misa	17:45 ★2 ナイトフローヨガ 和歌子	17:45 ★3 フローヨガ MIO	17:45 ★3 ウエストシェイプヨガ Misa	17:45 ★3 腸活デトックスヨガ O.YUKA		
	18:45 ★3 むくみ解消！スッキリヨガ SAKI	18:45 ★3 女性のためのヨガトレ O.YUKA	18:45 ★2 リラックスフロー MIO	18:45 ★3 体質改善ヨガ HIROKO	18:45 ★3 股関節集中ヨガ O.YUKA		
		19:45 ★2 背中スッキリヨガ O.YUKA	19:45 ★3 夜のお疲れデトックスヨガ YUKI	19:45 ★2 リラックスアロマヨガ MASUMI			
			20:45 ★2 熟睡できるヨガ YUKI				

◆伏見スタジオ◆3/21～レッスンスケジュール

	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
朝							
				09:00 ★3		09:00 ★2	09:00 ★2
				気分スッキリストレッチヨガ SAKURA		太陽礼拝フローヨガ☆ ヒロコ	リラックスヨガ アロマ MASUMI
		10:00 ★2				10:10 ★2	10:10 ★3
		骨盤ほぐしヨガ JUNKO				リセットヨガ JUNKO	コンディショニングヨガ MASUMI
祝日は午前クラスのみ開催します。							
昼							
夜	17:45 ★3						
	スタイルアップ ヒロコ						
	18:45 ★2	18:45 ★3	18:45 ★3	18:45 ★2	18:45 ★2		
	リンパ流し ヒロコ	整えるリフレッシュヨガ Akari	ビューティーボディヨガ Satomi	バランス&コンディショニング ERIS	リンパストレッチ HIROKO		
			19:45 ★2				
			リラックスフロー Satomi				

◆矢場町スタジオ◆3/21～レッスンスケジュール

	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
朝					09:00 ★2 NEW		
					お腹やせ★腸活ヨガ JUNKO		
	10:00 ★3	10:00 ★2	10:00 ★2		10:10 ★2		
	骨盤調整&ウエストシェイプ kimmy	朝のヒーリングヨガ YUKI	モーニングリラックスyoga ERIS		やさしいリンパ流しヨガ アスカ		
						11:40 ★3	11:40 ★2
						魅せる！しなやかボディピラ ティス 瑛里	ほどけるヨガ miku
祝日は午前クラスのみ開催します。							
昼						12:50 ★3	12:50 ★2
						むくみ解消！デトックスヨガ YUKI	腰・お腹痩せ！筋膜リリース ヨガ miku
						14:00 ★2	14:00 ★3
						全身リカバリーヨガ YUKI	ハタヨガフロー Satomi
							15:10 ★1
							リラックスヨガ Satomi
夜							
		18:45 ★4		18:45 ★4			
		脂肪燃焼ヨガ JUNKO		お腹引き締めトレーニング 瑛里			
		19:45 ★2		19:45 ★2			
		ゆるダイエットヨガ JUNKO		心と身体を癒すリラックスヨ ガ 瑛里			

◆金山スタジオ◆3/21～レッスンスケジュール

	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
朝							
					09:00 ★3	09:30 ★2	09:30 ★3
					ゆるめる！整う！股関節ヨガ Mayo	朝の癒しヨガ TAKAKO	Enjoy Yoga Kimiko
	10:00 ★3		10:30 ★3 NEW	10:00 ★2	10:10 ★2 NEW	10:40 ★3 NEW	10:40 ★4
	ヘルシーシェイプ Rena		すっきり朝ヨガ アスカ	モーニングリフレッシュヨガ 和歌子	モーニングリラックスヨガ SAKURA	スタイルアップヨガ TAKAKO	パワーフローヨガ MIO
		11:00 ★2 NEW		11:10 ★3		11:50 ★3	11:50 ★3
		背中スッキリヨガ O.YUKA		引き締め★ビューティーヨガ トレ さやび		アロマ 汗かきヨガ miku	しなやかBODYフロー Y.Junko
祝日は午前クラスのみ開催します。							
昼		13:00 ★2 NEW	13:00 ★2			13:00 ★1	13:00 ★2
		骨盤調整 MIO	リンパスッキリ&深呼吸ヨガ YOKO			アロマ☆息抜きヨガ miku	Open heart & Relax Y.Junko
夜		17:45 ★2		17:45 ★3	17:45 ★1		
		肩こり解消ヨガ SAKURA		代謝アップ MIO	下半身リセット&リラックス ヨガ miku		
	18:30 ★3	18:45 ★2	18:30 ★3	18:45 ★2	18:45 ★2		
	代謝アップ★ヨガ JUNKO	心と身体を癒すリラックスヨ ガ 瑛里	心身を整える 陰陽ヨガ kimmy	骨盤調整 MIO	腰・お腹痩せ！筋膜リリース ヨガ miku		
	19:30 ★2	19:45 ★3	19:30 ★3	19:45 ★3	19:45 ★3		
	すっきりリンパヨガ JUNKO	ヒップアップピラティス 瑛里	心と身体☆クリアリングフロ ー Y.Junko	バランスUPビューティーヨガ Akari	リフレッシュフローヨガ Yuzu		
			20:30 ★2				
		骨盤リセットくびれヨガ Y.Junko					