◆一宮スタジオ◆ 2024/1/21～ レッスンスケジュール

★の数は運動量を表しています。(★多いほど運動量が多くなります)

NEWレッスン

休館日▸1/24(水)・30(火)・2/5(月)・17(土)・29(木)

月	火	水	木	金	土	日
					8:00～8:50 フィーリング オブ ハピネス YUMI ★★	8:00～8:50 リフレッシュヨガ MIHO ★★★
					9:10～10:00 ボディケア NAOKO ★★	9:10～10:00 リセットヨガ MIHO ★★
10:00～10:50 代謝アップ のん ★★★	10:00～10:50 癒しのキャンドルヨガ Megu ★★	10:00～10:50 ボディケア NAOKO ★★	10:00～10:50 モーニングリラックス Rena ★★	10:00～10:50 リフレッシュヨガ MIHO ★★★	10:20～11:10 ヘルシーシェイプ Rena ★★★	10:20～11:10 すっきり朝ヨガ ASAMI ★★
11:10～12:00 Beauty デトックスヨガ Tamami ★★	11:10～12:00 美姿勢ピラティス chiharu ★★★	11:10～12:00 整えるヨガ AYA ★★★			11:30～12:20 リラックスフロー Rena ★★	
祝日は午前レッスンのみ開催します。						
18:15～19:00 ボディメイクヨガ YUKIKO ★★★	18:15～19:00 陰陽バランスヨガ KYOKO ★★★	18:15～19:00 ダイエット AKEMI ★★★★	18:15～19:00 脂肪燃焼ヨガ ASAMI ★★★	18:15～19:00 フィーリング オブ ハピネス YUMI ★★		
19:15～20:00 むくみスッキリ美脚ヨガ YUKIKO ★★★	19:15～20:00 しなやかBODYシェイプ Y.Junko ★★★	19:15～20:00 ダイエット AKEMI ★★★★	19:15～20:00 ムーンサイクルヨガ Yuzu ★★	19:15～20:00 アロマフローヨガ Megu ★★★		
20:15～21:00 スローエナジーヨガ MIHO ★★★	20:15～21:00 フローピラティス 和歌子 ★★		20:15～21:00 デトックス AKEMI ★★★★	20:15～21:00 美活ヨガ Mikitty ★★★		

レッスンが入れ替わります

1/21～ 夜のレッスン
タイムテーブルが変わります！

スタジオプログラムは
こちらから >>>

※各種お手続きの受付時間は、午前・午後とも、1本目のレッスン開始30分前～最終レッスン終了時間となります。

◆岐阜スタジオ◆ 2024/1/21～ レッスンスケジュール

★の数は運動量を表しています。(★多いほど運動量が多くなります)

NEWレッスン

休館日▸ 1/22(月)・2/2(金)・14(水)・20(火)・26(月)

月	火	水	木	金	土	日
					8:30～9:20 ヒーリングフローヨガ Megu ★★	8:30～9:20 ミュージックフロー ちかこ ★
					9:40～10:30 整えるヨガ AYA ★★★	9:40～10:30 ダイエットヨガ ちかこ ★★★★
10:00～10:50 Monday パワーヨガ MIHOKO ★★★	10:00～10:50 メンテナンスヨガ あお ★★	10:00～10:50 エナジーフローヨガ ASAO ★★★★	10:00～10:50 フィーリング オブ ハピネス YUMI ★★	10:00～10:50 骨盤調整リラックスヨガ ちかこ ★★	10:50～11:40 潤うヨガ AYA ★★★ 日曜日より移動	10:50～11:40 スタイルアップ よね ★★★
	11:10～12:00 デトックスヨガ みお ★★★	11:10～12:00 ゆるめるヨガ ちかこ ★★	11:10～12:00 気づきのヨガ ちえ ★★★			
祝日は午前レッスンのみ開催します。						
18:30～19:15 巡りヨガ AYA ★★★	18:30～19:15 シェイプアップ☆ヨガ YURI ★★★★	18:30～19:15 おつかれさまyoga ちかこ ★★★	18:30～19:15 体幹シェイプ 響 ★★★★	18:30～19:15 リフレッシュヨガ MISATO ★★★		
19:30～20:15 リラックス よね ★★	19:30～20:15 ヘルシーボディヨガ YURI ★★★★	19:30～20:15 季節のヨガ AYA ★★★	19:30～20:15 軽くなるヨガ 響 ★★	19:30～20:15 ビューティーフローヨガ ASAO ★★★		
	20:30～21:15 おやすみ前のRelaxヨガ Mikitty ★★		20:30～21:15 ポール de リラックス NAOKO ★	20:30～21:15 夜ヨガリラックス ASAO ★★		

スタジオプログラムは
こちらから >>>

※各種お手続きの受付時間は、午前・午後とも、1本目のレッスン開始30分前～最終レッスン終了時間となります。

◆千種スタジオ◆ 2024/1/21～ レッスンスケジュール

★の数は運動量を表しています。(★多いほど運動量が多くなります)

NEW レッスン

休館日›1/25(木)・29(月)・2/10(土)・16(金)・28(水)

月	火	水	木	金	土	日
9:00~9:50 ボディメイクヨガ MAKIKO ★★	9:00~9:50 モーニングブリージングヨガ kimmy ★★				9:10~10:00 ボディバランスyoga MINA ★★★	9:10~10:00 目覚めのﾃﾞｨｰﾌﾟｽﾄﾚｯﾁﾖｶﾞ kimmy ★★★
10:10~11:00 伸びてリセットヨガ JUN ★★		10:00~10:50 代謝アップ★デトックスヨガ JUNKO ★★★	10:00~10:50 汗かきヨガ miku ★★	10:00~10:50 Enjoy flow yoga Yurie ★★★	10:20~11:10 ヘルシーボディ MINA ★★★	10:20~11:10 歪みを整える骨盤ヨガ kimmy ★★
		11:10~12:00 やわらかプログラム JUN ★★			11:30~12:20 全身スッキリリセットヨガ 京美 ★★	11:30~12:20 モーニングデトックスヨガ SAKI ★★★
祝日は午前レッスンのみ開催します。						
18:00~18:45 ベーシックヨガ MINA ★★★	18:00~18:45 お尻・太もも痩せ！筋膜リリースヨガ miku ★★★		18:00~18:45 リフレッシュフローピラティス 桃奈 ★★★	18:00~18:45 滝汗リセットヨガ JUNKO ★★★		
19:00~19:45 コアトレ＆ストレッチヨガ MINA ★★★	19:00~19:45 アロマ　息抜きヨガ miku ★★		19:00~19:45 姿勢美人ヨガ＆ピラティス 桃奈 ★★★	19:00~19:45 疲労回復ヨガ YUKI ★★		
		20:00~20:45 凝り解消ストレッチヨガ MINA ★★				
		21:00~21:45 ビューティーメンテナンスヨガ MINA ★★				

※各種お手続きの受付時間は、午前・午後とも、1本目のレッスン開始30分前～最終レッスン終了時間となります。

＼＼名古屋エリアレッスンスケジュールリニューアル／／

★名駅・伏見・矢場町スタジオ ★ 2024/1/21～ レッスンスケジュール

NEWレッスン

★の数は運動量を表しています(★多いほど運動量が多くなります)

MON・(月)

名駅	伏見	矢場町
		10:00～10:50 骨盤調整＆ウエストシェイプ Kimmy ★★★
		11:10～12:00 リフレッシュフローヨガ MIO ★★
祝日は午前レッスンのみ開催します。		
17:45～18:30 リンパで温活美人ヨガ JUNKO ★★	17:45～18:30 美尻美脚ヨガ Misa ★★	
18:45～19:30 肩・腰リセットヨガ JUNKO ★★	18:45～19:30 Relax night yoga SAKI ★★★	

Tue・(火)

名駅	伏見	矢場町
	10:00～10:50 骨盤ほぐしヨガ JUNKO ★★	10:00～10:50 朝のヒーリングヨガ YUKI ★★
祝日は午前レッスンのみ開催します。		
17:45～18:30 ボディメイクピラティス 和歌子 ★★★★		
18:45～19:30 女性のためのヨガトレ O.YUKA ★★★	18:45～19:30 整えるリフレッシュヨガ Akari ★★★	18:45～19:30 脂肪燃焼リフレッシュヨガ JUNKO ★★★★
19:45～20:30 背中スッキリヨガ O.YUKA ★★		19:45～20:30 ゆるダイエットヨガ JUNKO ★★

Wed・(水)

名駅	伏見	矢場町
9:00～9:50 朝のリラックスピラティス 瑛里 ★★		
		10:00～10:50 モーニングリラックスyoga ERIS ★★
祝日は午前レッスンのみ開催します。		
17:45～18:30 フローヨガ MIO ★★★	17:45～18:30 呼吸を深めるヨガ yuu ★★	
18:45～19:30 リラックスフロー MIO ★★	18:45～19:30 パワーチャレンジ yuu ★★★★	
19:45～20:30 夜のお疲れデトックスヨガ YUKI ★★★		
20:45～21:30 熟睡できるヨガ YUKI ★★		

Thu・(木)

名駅	伏見	矢場町
	9:00～9:50 気分スッキリストレッチヨガ SAKURA ★★★	
祝日は午前レッスンのみ開催します。		
17:45～18:30 ウエストシェイプヨガ Misa ★★★		
18:45～19:30 体質改善ヨガ HIROKO ★★★	18:45～19:30 姿勢改善ヨガ 司 ★★★	18:45～19:30 ナイトフローヨガ 和歌子 ★★
19:45～20:30 お腹引き締めトレーニング 瑛里 ★★★★		19:45～20:30 自分癒しヨガ 和歌子 ★

Fri・(金)

名駅	伏見	矢場町
9:00～9:50 モーニングフローヨガ 和歌子 ★★		9:00～9:50 お腹やせ★腸活ヨガ JUNKO ★★★
		10:10～11:00 やさしいリンパ流しヨガ アスカ ★★
祝日は午前レッスンのみ開催します。		
17:45～18:30 腸活デトックスヨガ O.YUKA ★★★		
18:45～19:30 股関節集中ヨガ O.YUKA ★★★	18:45～19:30 猫背改善ヨガ YUKIKO ★★★	
	19:45～20:30 デトックス＆リラックス 桃奈 ★★	

名駅休館日

1/23(火)・2/3(土)・9(金)
15(木)・21(水)

伏見休館日

2/1(木)・6(火)・24(土)

矢場町休館日

2/7(水)・13(火)・19(月)
25(日)

※開催スタジオを
お間違えのないよう
ご来店ください

SAT・(土)

名駅	伏見	矢場町
8:30～9:20 太陽礼拝フローヨガ☆ ヒロコ ★★	9:00～9:50 リラックスヨガ SAKURA ★★	
9:40～10:30 Enjoy flow yoga Yurie ★★★	10:10～11:00 代謝アップ！モーニングヨガ JUNKO ★★★	
10:50～11:40 代謝改善ヨガ AI ★★★		11:40～12:30 魅せる！しなやかボディピラティス 瑛里 ★★★
祝日は午前レッスンのみ開催します。		
		12:50～13:40 むくみ解消！デトックスヨガ YUKI ★★★
		14:00～14:50 全身リカバリーヨガ YUKI ★★

Sun・(日)

名駅	伏見	矢場町
	9:00～9:50 リラックスヨガ アロマ MASUMI ★★	
9:40～10:30 朝のリフレッシュヨガ SAKURA ★★★	10:10～11:00 リンパ流しヨガ ヒロコ ★★	
10:50～11:40 リラックスヨガ SAKURA ★★		11:40～12:30 ほどけるヨガ miku ★★
祝日は午前レッスンのみ開催します。		
12:00～12:50 Music style yoga Yuzu ★★★★		12:50～13:40 腰・お腹痩せ筋膜リリースヨガ miku ★★
		14:00～14:50 ハタヨガフロー Satomi ★★★
		15:10～16:00 リラックスヨガ Satomi ★

※各種お手続きの受付時間は、午前・午後とも、1本目のレッスン開始30分前～最終レッスン終了時間となります。

◆金山スタジオ◆ 2024/1/21～ レッスンスケジュール

NEW レッスン

★の数は運動量を表しています。(★多いほど運動量が多くなります)

休館日 ▶ 1/26(金)・1/31(水)・2/8(木)・2/18(日)・2/27(火)

月	火	水	木	金	土	日
				9:00～9:50 ゆるめる！整う！股関節ヨガ Mayo ★★★	9:30～10:20 朝の癒しヨガ TAKAKO ★★	9:30～10:20 体幹強化ストレッチﾊﾟﾜｰﾖｶﾞ YUI ★★★
10:00～10:50 ヘルシーシェイプ Rena ★★★	10:00～10:50 代謝アップ MIO ★★★	10:00～10:50 すっきり朝ヨガ アスカ ★★★	10:00～10:50 モーニングリフレッシュヨガ 和歌子 ★★		10:40～11:30 美尻体幹ヨガ TAKAKO ★★★	10:40～11:30 パワーフローヨガ MIO ★★★★
	11:10～12:00 背中スッキリヨガ O.YUKA ★★	11:10～12:00 ハタヨガフロー MAYU ★★★	11:10～12:00 引き締め★ビューティーヨガトレ さやぴ ★★★		11:50～12:40 アロマ 汗かきヨガ miku ★★★	11:50～12:40 しなやかBODYフロー Y.Junko ★★★
祝日は午前レッスンのみ開催します。						
		13:00～13:50 リンパスッキリ＆深呼吸ヨガ YOKO ★★			13:00～13:50 アロマ☆息抜きヨガ miku ★	
	17:45～18:30 肩こり解消ヨガ SAKURA ★★		17:45～18:30 代謝アップ MIO ★★★	17:45～18:30 下半身リセット＆リラックスヨガ miku ★		
18:45～19:30 ハートオープナーヨガ yuu ★★★	18:45～19:30 月礼拝 yuu ★★★	18:45～19:30 心身を整える 陰陽ヨガ kimmy ★★★	18:45～19:30 骨盤調整 MIO ★★	18:45～19:30 腰・お腹痩せ！筋膜リリースヨガ miku ★★		
19:45～20:30 極上ゆるっとヨガ yuu ★★	19:45～20:30 ヒップアップピラティス 瑛里 ★★★	19:45～20:30 姿勢改善ヨガ 司 ★★★	19:45～20:30 バランスUPビューティーヨガ Akari ★★★	19:45～20:30 リフレッシュフローヨガ Yuzu ★★★		
		20:45～21:30 腸活ヨガ 司 ★★★				

※各種お手続きの受付時間は、午前・午後とも、1本目のレッスン開始30分前～最終レッスン終了時間となります。