

月	火		水		木	金		土		日	9:30				
スタジオ	屋上スカイスタジオ	スタジオ	屋上スカイスタジオ	スタジオ	屋上スカイスタジオ	スタジオ	屋上スカイスタジオ	スタジオ	屋上スカイスタジオ	スタジオ	屋上スカイスタジオ				
10:00															
10:30															
11:00										10:30~11:40 ハタヨガ 3 ◎ (モーニングヨガ70) ★★★サトミ					
11:30	11:30~12:30 ハタヨガ 3 (ナチュラルフロー) ★★★mayokko		11:30~12:30 ピラティス ★★★ K-ske		11:00~12:00 ハタヨガ 2 ◎ (ベーシック&リラックス) ★★ azu	11:00~12:00 ピラティス ★★★ Erina		11:00~12:00 ハタヨガ 3 ◎ (ナチュラルフロー) ★★★MAIKO							
12:00															
12:30										12:00~13:30 クリスタルボウル 個人セッション 【有料】 花車 多可志 【前日までに予約】					
13:00															
13:30															
14:00	お子様連れOK		13:30~14:30 ハタヨガ 3 ◎ (アロマリフレッシュ) ★★★ 檀 由紀		13:00~14:00 ボディシェイプ (美脚美尻・くびれ) ★★★azu	13:00~14:00 ハタヨガ 3 (ピンヤサフロー) ★★★ 花車多可志		13:00~14:00 ピラティス ★★★ K-ske							
14:30				お子様連れOK						14:00~14:45 クリスタルボウルヨガ ◎ (ストレッチ&リラックス) ★ 花車多可志					
15:00															
15:30															
16:00	<p>●受付スタッフ滞在時間について●</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・レッスン前後約20分となります。</li> <li>・スタッフがレッスンを実施する場合があります、その為、レッスン中もスタッフ不在になる場合があります。</li> <li>・平日夜の各種手続は、21:30で終了させていただきます。</li> <li>・土日祝は、各種手続は、17:30で終了させていただきます。</li> <li>・お急ぎの場合などは、事前にお電話等にてお問合せ下さい。</li> </ul>														
16:30															
17:00															
17:30															
18:00															
18:30															
19:00															
19:30	19:30~20:30 ハタヨガ 3 ◎ (ベーシック) ★★★真紀		19:30~20:30 ピラティス ★★★ K-ske		19:30~20:30 ハタヨガ 3 ◎ (漢方経絡ヨガ) ★★★ yumian	19:15~20:15 ハタヨガ 3 ◎ (パワー&リラックス) ★★★ azu									
20:00															
20:30															
21:00															
21:30	21:00~22:00 ハタヨガ 2 ◎ (アロマ リラックス) ★★ 真紀		21:00~22:00 ハタヨガ 3 (ベーシック アーサナ) ★★★品川隼人		21:00~22:00 ハタヨガ 3 ◎ (陰陽ヨガ) ★★★ yumian	20:40~21:50 ハタヨガ 2 ◎ Friday Night SP (キャンドルアロマ) ★★ 恵									
22:00															
22:30															
23:00															

休館日

●祝日は、営業時間も変わり、祝日特別スケジュールになります。  
ホームページ等をご確認ください。

●お屋間の一部のクラスは、「ハイハイ」までのお子様連れにてレッスンのご参加が可能です。

マタニティの方の参加可能クラス → ◎  
受講時インストラクターにお申し出ください。  
体調管理等は自己責任でお願いします。

## 強度・難度のご案内

運動の強度及び難度は、★印の数が増えるほど高くなります。

### ★なし

運動は行いません。

ヒーリングのクラス、またはセミナー、ワークショップを行います。

普段の服装でご参加いただけます。

### ★

運動が苦手な方、ヨガなどが初めての方でも安心してご参加いただけます。

簡単な動きを短い時間行った後、ヒーリングなどでリラックスを充分にさせていただくクラスです。

### ★★

運動が苦手な方、初めての方も無理なく安心してご参加いただけます。

簡単な動きをゆっくりと行い、リラックスやストレス軽減を充分に行うクラスです。

### ★★★

運動が苦手な方、初めての方も無理なくご参加いただけます。

基本の動きを中心に行い、身体の正しい動かし方、筋肉の使い方の習得を目指すクラスです。

### ★★★★

慣れてきた方、運動を日常に取り入れている方向けのクラスです。

基本の動きから、強度の高い動きや難しい動きを行い、シェイプアップや筋肉づくりを目指します。

### ★★★★★

充分慣れてきた方向けのクラスです。

難度の高い動きや筋力・柔軟性を求める動きを多く取り入れダイナミックに身体を使い、身体能力の向上を目指します。

※すべてのプログラムは医学的に治療をするものではありません。

※毎月15日に翌月スケジュールを更新いたします。

※祝祭日は特別スケジュールになります。「祝祭日スケジュール」をご覧ください。