

## 基本スケジュール

\* ★マークの数は運動量です。ヨガ初心者の方でも全てのレッスンが体験可能です。

\* 詳細はwebスケジュールをご確認ください。

\* 男女ミックスクラス ▲マーク

	月	火	水	木	金	土	日
D A Y				14:00-15:00(第1,3) ゆるめるストレッチヨガ		10:00-11:00 からだリラックス★  10:30-11:30 ベーシックヨガ★★  14:00-15:00(不定期) 中級	9:00-10:00 リラックス★  10:30-11:30 リフレッシュヨガ★★  12:00-13:00 アクティブフロー&陰ヨガ★
N I G H T	18:30-19:30 美姿勢ヨガ ★  20:00-21:00 ▲からだ引き締めヨガ ★★		18:30-19:30 ゆるみヨガ (リラックス) ★	19:00-20:00 (第1,3)リフレッシュヨガ★★ (第2,4)ベーシックヨガ★★	20:00-21:00(第2) ピラティス★★		
		20:00-21:00 代謝アップヨガ★★		20:30-21:30 (第1,3)安眠ヨガ★ (第2,4) からだリラックス★			