

温度の目安		7/1(水)	7/2(木)	7/3(金)	7/4(土)	7/5(日)
常温	心地よく動いてリフレッシュ	10:00~10:55 夏の養生ヨガ EMI	10:00~10:55 姿勢改善ヨガ YUKI	10:00~10:55 ゆったりヨガ MAIKO	8:00~8:55 姿勢改善ヨガ YUKI	8:00~8:55 アクティブヨガ SHIORI
プチ ホット	じんわり暖めて代謝アップ	19:00~19:55 肩甲骨ヨガ MAYUMI	19:00~19:55 リフレッシュヨガ MIMI	19:00~19:55 アロマヨガ MAYUMI	9:30~10:25 ほぐし&KP CHIHOKO	9:30~10:25 シェイプアップ CHIKA
ホット	しっかり汗をかきデトックス	20:30~21:25 背骨メンテ&ヨガフロー MAYUMI	20:30~21:25 夜の疲労回復 YUKI			
7/6(月)	休 館 日	7/8(水)	7/9(木)	7/10(金)	7/11(土)	7/12(日)
10:00~10:55 優しいパワーヨガ CHIIKO		10:00~10:55 インサイトヨガ YU	10:00~10:55 リズムカルフロー YUKI	10:00~10:55 YURUヨガ CHIKA	8:00~8:55 ほぐし&ストリラ CHIHOKO	8:00~8:55 ほぐし&美アロ CHIHOKO
			13:00~13:55 ポールでストレ CHIHOKO		9:30~10:25 マットピラティス SARA	9:30~10:25 カラダ整え JUN
19:00~19:55 ヨガ棒 MAYUMI		19:00~19:55 デトックス MAYUMI	19:00~19:55 姿勢改善ヨガ YUKI	19:00~19:55 ほぐし&ストリラ CHIHOKO		
20:30~21:25 マットピラティス SARA		20:30~21:25 アロマヨガ MAYUMI	20:30~21:25 チカヨガ CHIKA			
7/13(月)		7/15(水)	7/16(木)	7/17(金)	7/18(土)	7/19(日)
10:00~10:55 ボディケア CHIHOKO		10:00~10:55 夏の養生ヨガ EMI	10:00~10:55 骨盤調整ヨガ YUKI	10:00~10:55 インサイトヨガ YU	8:00~8:55 ベーシックヨガ EMI	8:00~8:55 アクティブヨガ SHIORI
19:00~19:55 アロマヨガ MAYUMI		19:00~19:55 ヨガ棒 MAYUMI	19:00~19:55 リフレッシュヨガ MIMI	19:00~19:55 ほぐし&ボディケア CHIHOKO	9:30~10:25 首肩ほぐし CHIKA	9:30~10:25 リズムカルフロー YUKI
20:30~21:25 マットピラティス SARA		20:30~21:25 肩甲骨ヨガ MAYUMI	20:30~21:25 夜の疲労回復 YUKI			
7/20(月)		7/22(水)	7/23(木)	7/24(金)	7/25(土)	7/26(日)
8:00~8:55 ほぐし&優P CHIHOKO		10:00~10:55 インサイトヨガ YU	10:00~10:55 リズムカルフロー YUKI	10:00~10:55 首肩ほぐし CHIKA	8:00~8:55 骨盤調整ヨガ YUKI	8:00~8:55 KP&ストリラ CHIHOKO
9:30~10:25 美アロ&スト CHIHOKO			13:00~13:55 ポールでストレ CHIHOKO		9:30~10:25 ヨガフロー CHIKA	9:30~10:25 マットピラティス SARA
		19:00~19:55 背骨メンテ&ヨガフロー MAYUMI	19:00~19:55 骨盤調整ヨガ YUKI	19:00~19:55 ヒーリングヨガ MEGUMI		
		20:30~21:25 アロマヨガ MAYUMI	20:30~21:25 チカヨガ CHIKA			
7/27(月)		7/29(水)	7/30(木)	7/31(金)	 ALDILA — 四日市 —	
10:00~10:55 ストリラヨガ CHIHOKO		10:00~10:55 夏の養生ヨガ EMI	10:00~10:55 姿勢改善ヨガ YUKI	10:00~10:55 アクティブヨガ SHIORI		
19:00~19:55 肩甲骨ヨガ MAYUMI		19:00~19:55 デトックス MAYUMI	19:00~19:55 リフレッシュヨガ MIMI	19:00~19:55 ほぐし&優パワ CHIHOKO		
20:30~21:25 マットピラティス SARA		20:30~21:25 ヨガ棒 MAYUMI	20:30~21:25 チカヨガ CHIKA			