

温度の目安		8月は気温が高くなることから インストラクター・会員様の健康と安全を第一に考え プチホットを中心とした室温設定でレッスンを実施いたします。 また、常温レッスンにつきましても外気温の影響により 室温がプチホットに近い環境となる場合がございます。 快適で安全にレッスンをお楽しみいただくため ご理解とご協力のほどよろしくお願いいたします。			1(土)	2(日)
常温	心地よく動いて リフレッシュ				8:00~8:55 リズミカルフロー 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				9:30~10:25 優しいパワーヨガ CHIHOKO	9:30~10:25 YURUヨガ CHIKA
ホット	しっかり汗をかき デトックス					
3(月)	火 曜 休 館 日	5(水)	6(木)	7(金)	8(土)	9(日)
10:00~10:55 優しいパワーヨガ CHIIKO		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 リセットヨガ HARUKA	8:00~8:55 ベーシックヨガ MEGUMI	8:00~8:55 キック&パンチ 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 からだ整え JUN
19:00~19:55 アロマヨガ MAYUMI		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 リセットヨガ HARUKA		
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 夜の疲労回復 YUKI			
10(月)		12(水)	8/13(木)~15(土)			16(日)
10:00~10:55 ストレッチリラックス CHIHOKO		10:00~10:55 ほぐし&優パワーヨガ CHIHOKO	夏季休業			8:00~8:55 アクティブヨガ SHIORI
19:00~19:55 ヨガ棒 MAYUMI		19:00~19:55 アロマヨガ MAYUMI				9:30~10:25 ほぐし&美アロ CHIHOKO
20:30~21:25 マットピラティス SARA		20:30~21:25 肩甲骨ヨガ MAYUMI				
17(月)		19(水)	20(木)	21(金)	22(土)	23(日)
10:00~10:55 ボディケアヨガ 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 フローヨガ SHIORI	8:00~8:55 姿勢改善ヨガ YUKI	8:00~8:55 リズミカルフロー YUKI
			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 デトックスヨガ MAYUMI	19:00~19:55 リフレッシュヨガ MIMI	19:00~19:55 ヒーリングヨガ MEGUMI	8:00~8:55 骨盤調整ヨガ YUKI	8:00~8:55 ほぐし&ストリャヨガ CHIHOKO
20:30~21:25 マットピラティス SARA		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		9:30~10:25 美アロ&キックパンチ CHIHOKO	9:30~10:25 夏の養生ヨガ EMI
24(月)		26(水)	27(木)	28(金)	31(月)	 ALDILA — 四日市 —
10:00~10:55 ほぐし&ストリャヨガ CHIHOKO		10:00~10:55 インサイトヨガ YU	10:00~10:55 リズミカルフロー YUKI	10:00~10:55 YURUヨガ CHIKA	10:00~10:55 優しいパワーヨガ CHIHOKO	
19:00~19:55 デトックスヨガ MAYUMI		19:00~19:55 背骨メンテ&ヨガフロー MAYUMI	19:00~19:55 姿勢改善ヨガ YUKI	19:00~19:55 リセットヨガ HARUKA	19:00~19:55 アロマヨガ MAYUMI	
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		20:30~21:25 マットピラティス SARA	