

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN	
コアビューティ 久野 10:30-11:30	休 講 日	フローヨガ 窪田 10:30-11:30	常温★ モーニングヨガ 猪田 10:30-11:30	リフレッシュ 神谷 10:30-11:30	コアビューティ 週替わり 10:15-11:00	モーニングヨガ 池上 10:15-11:00	
リンパリラックス 中山 14:00-15:00		リフレッシュ 神谷 14:00-15:00	フラダンス(有料) 竹澤 12:00-13:00 <small>※月2回</small>	パワーシェイプ 和田森 14:00-15:00	コアビューティ 齊藤 14:00-15:00	パワーシェイプ 窪田 11:15-12:15	リフレッシュ 週替わり 11:15-12:15
リフレッシュ 和田森 18:45-19:45		ポールヨガ 巻砂 19:00-20:00 <small>※月2回</small>	美姿勢ヨガ 木下 19:00-20:00	フローヨガ 窪田 18:45-19:45	コアビューティ 野小 16:00-17:00	リフレッシュ 山本(千) 14:00-15:00	常温★ フローヨガ 猪田 14:00-15:00
コアビューティ 神谷 20:15-21:15			ナイトヨガ 週替わり 20:15-21:15	リンパリラックス 和田森 20:15-21:15		リンパリラックス 中山 16:00-17:00	

祝日レッスンの時間は日曜日同様  
レッスン内容・IRは月によって異なる

● ホットヨガの受講は1日1本  
(ホット+常温OK◎)

<p>リンパリラックス ★</p> <p>ヨガ初心者におススメクラス セルフマッサージと ヨガのポーズで スッキリした身体へ</p>	<p>リフレッシュ ★★</p> <p>優しいポーズで 全身をゆったり ほぐしていくクラス 肩こり・腰痛改善 にもオススメ</p>	<p>ナイトヨガ ★★</p> <p>1日心身に溜まった 疲れを癒し 自律神経や ホルモンバランスを 整えていくクラス</p>	<p>ポールヨガ ★★</p> <p>ストレッチポールで 身体をほぐし ヨガのポーズで 整えていくクラス 定員:11名限定</p>
<p>美姿勢ヨガ ★★★</p> <p>骨盤や肩甲骨の 可動域を広げ いつまでも 健康な身体と 美しい姿勢へ</p>	<p>コアビューティ ★★★</p> <p>身体を中心となる 体幹部の 柔軟性・筋力アップで バランスのとれた 身体へ導くクラス</p>	<p>モーニングヨガ ★★★</p> <p>目覚めてまもない 身体をゆっくり 丁寧にほぐし 太陽礼拝で全身を しっかり使うクラス</p>	<p>フローヨガ ★★★★★</p> <p>呼吸に合わせて 流れるように 動いていくクラス 呼吸が深まることで 身体もほぐれやすく!</p>
<p>パワーシェイプ ★★★★★</p> <p>立位メインの 運動量の多いクラス 全身の筋肉量UP シェイプアップにも オススメ</p>	<p>フラダンス</p> <p>常温のスタジオで ハワイアン音楽に 合わせて踊る 会員様: ¥1,000 一般様: ¥2,000 (税込)</p>	<p>★の数は強度を表します</p> <p>📖 ホットヨガ初めての方 📖</p> <p>★~★★までの強度がオススメ</p> <div style="border: 1px solid gray; padding: 10px; display: inline-block;"> <p>ホットヨガ体験 🍀</p> <p><b>3,300円</b> (税込)</p> <p>※10:15-/ポールヨガ体験不可</p> </div>	

### 週替わりレッスン

木曜日 20:15-	1週目: 高田IR 2週目: 久野IR 3週目: 高田IR						
土曜日 10:15-	1週目: 和田森IR 2週目: 津田IR 3週目: 宮山IR 4週目: 池上IR						
日曜日 11:15-	<table border="1"> <tr> <td>1月</td> <td>8日 宮山IR 15日 久野IR 22日 久野IR 29日 津田IR</td> </tr> <tr> <td>2月</td> <td>5日 宮山IR 12日 神谷IR 19日 神谷IR 26日 神谷IR</td> </tr> <tr> <td>3月</td> <td>5日 宮山IR 12日 久野IR 19日 神谷IR 26日 津田IR</td> </tr> </table>	1月	8日 宮山IR 15日 久野IR 22日 久野IR 29日 津田IR	2月	5日 宮山IR 12日 神谷IR 19日 神谷IR 26日 神谷IR	3月	5日 宮山IR 12日 久野IR 19日 神谷IR 26日 津田IR
1月	8日 宮山IR 15日 久野IR 22日 久野IR 29日 津田IR						
2月	5日 宮山IR 12日 神谷IR 19日 神谷IR 26日 神谷IR						
3月	5日 宮山IR 12日 久野IR 19日 神谷IR 26日 津田IR						