

漢方ヨガスタジオ 美遥 基本レッスンスケジュール

<ご注意事項>

*曜日・レッスンによりレッスン時間が異なります。

*特別プログラム開催や曜日によりレッスンが変更になる場合がございます。詳細は予約画面にてご確認ください。

*平日夜、土日（一部）のレッスンは60分から70分に変更になりました。

☆の数は運動量の目安を表します。 ☆～☆☆☆

2019年12月～

曜日	開催時間	レッスン名	運動量	インストラクター
月曜日	全 日 休 講 日			
火曜日	11:15～12:15	お腹スッキリピラティス	☆☆	Chiyo
	19:00～20:10	生気流（生きる）ヨーガ	☆☆	千明
水曜日	10:30～11:50 *第1・3開催	ハタヨガフロー	☆☆	Nori
	10:30～11:30 *第2・4開催	ストレッチピラティス	☆☆	Haruka
	19:30～20:40	経絡リラクソフローヨガ	☆☆	Nori
木曜日	10:30～11:50	モーニングフローヨガ	☆☆	Ayaka
	19:30～20:40	ルーナヴィンヤサヨガ	☆☆	Sayako
金曜日	19:00～20:10	キャンドルナイトヨガ	☆☆	Shizuka
土曜日	10:30～11:30	好循環ヨガ	☆	Ayaka
	12:00～13:30	ハッピーチャレンジヨガ	☆☆☆	Ayaka
	14:00～15:10	東洋アロマヨガ～(季節)の香り～	☆	千明
	15:40～16:50	経絡天気ヨガ	☆☆	千明
第2日曜日	13:00～14:00	パワーヨガ	☆☆☆	Saco
	14:30～15:30	骨盤エクササイズ	☆☆☆	Yukiko
	16:00～17:00	スタイルアップピラティス	☆	小森 紗世子
第3日曜日	13:00～14:10	からだリセットヨガ	☆☆	Sae
	14:40～15:50	快眠リラクソヨガ	☆	Sae
	16:20～17:20	ストレッチピラティス	☆☆	Haruka