

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。 ☆～☆☆☆

2020年4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
	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1日曜日	13:00～14:10	デトックスフローヨガ	☆☆	Miku
	14:40～15:50	アーユルヴェーダ×yoga	☆☆	Sayako
	16:20～17:20	ストレッチピラティス	☆☆	Haruka
第2日曜日	12:50～14:00	カラーライフヨガ	☆	さち
	14:30～15:30	骨盤エクササイズ	☆☆☆	Yukiko
	16:00～17:00	ストレッチポール&ピラティス	☆☆	小森 紗世子