

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。

* 平日夜は70分、昼は80分（ピラティスのみ60分）、土日のレッスンは60分～90分です。

☆の数は運動量の目安を表します。 ☆～☆☆☆

2022年4月より

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	東洋アロマヨガ～季節の香り～	☆	千明
水曜日	19:00～20:10	ルーナヴィンヤサヨガ	☆☆	Sayako
木曜日	10:30～11:50	モーニングフローヨガ	☆☆	Ayaka
	19:00～20:10	経絡リラックスフローヨガ	☆☆	Nori
金曜日	19:00～20:10	キャンドルナイトヨガ	☆☆	友梨
土曜日	10:30～11:50(第2・4土曜日)	モーニングフローヨガ	☆☆	Ayaka
	10:30～11:50(第1・3土曜日)	好循環ヨガ	☆☆	Ayaka
	12:20～13:20	美ボディバランス	☆☆	Mayumi
	13:50～15:00	経絡・リンパヨガ	☆☆	友梨
第1日曜日	10:00～11:00	姿勢改善ピラティス	☆☆	友梨
	11:30～12:40	カラーライフヨガ	☆	さち
	13:10～14:40 *3月、6月、9月、12月に開催	薬膳ランチ&セミナー	特別プログラム	井手明美
第3日曜日	11:30～12:30	スタイルアップピラティス	☆☆☆	小森 紗世子
	13:00～14:10	オープンハートフローヨガ	☆☆	Sayako
	14:50～15:50 *奇数月に開催	季節の漢方養生セミナー	特別プログラム	井手明美