

GW特別スタジオプログラム

5月3日(火・祝)

| | MULTISTUDIO | YOGANSTUDIO |
|--------|----------------------|-------------------------|
| 9:00~ | | モーニング リラックスヨガ |
| 9:15~ | | 9:00~10:00 WATAMI |
| 9:30~ | ヨガボディ60 (HOT) | |
| 9:45~ | 9:30~10:30 ひろ | |
| 10:00~ | | |
| 10:15~ | | |
| 10:30~ | | ヨギケア(肩) |
| 10:45~ | | 10:30~11:30 Naoko |
| 11:00~ | ユーバウンド60 | |
| 11:15~ | 11:00~12:00 | |
| 11:30~ | 石塚 直樹 | |
| 11:45~ | | |
| 12:00~ | | デトックス腸整ヨガ |
| 12:15~ | | 12:00~13:00 Naoko |
| 12:30~ | オリジナルエアロ45 | |
| 12:45~ | 12:30~13:15 | |
| 13:00~ | 石塚 直樹 | |
| 13:15~ | | |
| 13:30~ | フラダンス | フローヨガ |
| 13:45~ | 13:30~14:30 | 13:30~14:30 CHIIHIRO |
| 14:00~ | 中川 真由美 | |
| 14:15~ | | |
| 14:30~ | | |
| 14:45~ | J-POP/JO1 | |
| 15:00~ | Music:Dreaming Night | リラックスヨガ |
| 15:15~ | 14:45~15:45 | 15:00~16:00 CHIIHIRO |
| 15:30~ | 聖治 | |
| 15:45~ | | |
| 16:00~ | | |
| 16:15~ | | |
| 16:30~ | | |
| 16:45~ | | |
| 17:00~ | | |
| 17:15~ | | |
| 17:30~ | | |
| 17:45~ | | |
| 18:00~ | | |

5月4日(水・祝)

| | MULTISTUDIO | YOGANSTUDIO |
|--------|----------------------|-------------------------|
| 9:00~ | | バランスupヨガ |
| 9:15~ | | 9:00~10:00 Yuki(石本) |
| 9:30~ | 美活デトックスヨガ60 (HOT) | |
| 9:45~ | 9:30~10:30 | |
| 10:00~ | 佳奈 | |
| 10:15~ | | |
| 10:30~ | | リラックスヨガ |
| 10:45~ | | 10:30~11:30 Yuki(石本) |
| 11:00~ | ユーバウンド60 | |
| 11:15~ | 11:00~12:00 | |
| 11:30~ | 戸村 直毅 | |
| 11:45~ | | |
| 12:00~ | | 骨盤調整ヨガ |
| 12:15~ | ステップディスカバリー | 12:00~13:00 YUKI(脇坂) |
| 12:30~ | 12:15~13:00 | |
| 12:45~ | 戸村 直毅 | |
| 13:00~ | | |
| 13:15~ | ボディシェイプ | |
| 13:30~ | サーキット60 | パワーヨガ |
| 13:45~ | 13:15~14:15 | 13:30~14:30 YUKI(脇坂) |
| 14:00~ | 清水 亜佐子 | |
| 14:15~ | | |
| 14:30~ | HIPHOP | |
| 14:45~ | 14:30~15:30 | |
| 15:00~ | Cha | バーカメソッドヨガ |
| 15:15~ | | 15:00~16:00 由香 |
| 15:30~ | | |
| 15:45~ | | |
| 16:00~ | | |
| 16:15~ | | |
| 16:30~ | | |
| 16:45~ | | |
| 17:00~ | | |
| 17:15~ | | |
| 17:30~ | | |
| 17:45~ | | |
| 18:00~ | | |

5月5日(木・祝)

| | MULTISTUDIO | YOGANSTUDIO |
|--------|--------------|-----------------------|
| 9:00~ | | リフレッシュヨガ |
| 9:15~ | | 9:00~10:00 あゆみ |
| 9:30~ | モーニング | |
| 9:45~ | フローヨガ60(HOT) | |
| 10:00~ | 9:30~10:30 | |
| 10:15~ | YUKI(脇坂) | |
| 10:30~ | | ベーシックヨガ |
| 10:45~ | | 10:30~11:30 あゆみ |
| 11:00~ | リトモス60 | |
| 11:15~ | 11:00~12:00 | |
| 11:30~ | 長沼 淳子 | |
| 11:45~ | | |
| 12:00~ | | 古典ヨガ |
| 12:15~ | ZUMBA® | 12:00~13:00 WATAMI |
| 12:30~ | 12:15~13:15 | |
| 12:45~ | しづえ | |
| 13:00~ | | |
| 13:15~ | | |
| 13:30~ | 筋膜リリース45 | デトックス腸整ヨガ |
| 13:45~ | 13:30~14:15 | 13:30~14:30 Naoko |
| 14:00~ | しづえ | |
| 14:15~ | | |
| 14:30~ | フラダンス | |
| 14:45~ | 14:30~15:30 | |
| 15:00~ | 中川 真由美 | パワーチャージヨガ |
| 15:15~ | | 15:00~16:00 Naoko |
| 15:30~ | | |
| 15:45~ | | |
| 16:00~ | | |
| 16:15~ | | |
| 16:30~ | | |
| 16:45~ | | |
| 17:00~ | | |
| 17:15~ | | |
| 17:30~ | | |
| 17:45~ | | |
| 18:00~ | | |

GWは17:00までの営業となります。手続き関係は16:30までとなります。
※木曜キッズクラスは通常通り

- ・平日,祝日9:30~10:30,土日8:30~10:45のHOTプログラムは男性参加が可能なレッスンです。※11:00以降のレッスンは女性専用となります。
- ・レッスン内容、強度の確認は別紙をご覧ください。・毎月20日以降からレッスン予約が可能です。