

12月 LESSON SCHEDULE

on the shore

	MON月	TUE火	WED水	THU木	FRI金	SAT土	SUN日	
7:00								7:00
8:00			本格派！早朝YOGA 7:30-8:30 Yuki ★☆☆		瞑想で集中力UP！早朝YOGA 7:30-8:30 つじせいこ ★☆☆	NEW 早朝シェイプアップヨガ	NEW 早朝ベーシックHOT YOGA	8:00
9:00						8:00-9:00 たかし ★☆☆	8:00-9:00 Miki ★☆☆	9:00
10:00	NEW 目覚めのYOGA	時間変更 やさしいピラティス	時間変更 インナービューティヨガ	時間変更 朝ヨガ	海辺のヨガ	NEW	NEW	10:00
11:00	10:00-11:00 Anan ★☆☆	10:00-11:00 ura ★☆☆	10:00-11:00 Naoko ★★☆☆	10:00-11:00 とみみ ★☆☆		10:00-11:00 たかし ★★☆☆	10:00-11:00 Miki ★★☆☆	11:00
12:00	NEW はじめてのピラティス	NEW やさしいヨガ	NEW ビューティー フローヨガ	アンチエイジング・ヨガ	しなやかBODYヨガ	骨盤リセットヨガ		12:00
	11:30-12:30 Anan ★☆☆	11:30-12:30 Yuki ★☆☆	11:30-12:30 Naoko ★★☆☆	11:30-12:30 とみみ ★★☆☆	11:30-12:30 Naoko ★★☆☆	11:30-12:30 ikko ★☆☆		
13:00						NEW ピーチヨガ	NEW 温活デトックスヨガ	13:00
14:00		NEW マグマHIITエクササイズ	ホットボクササイズ	NEW ホットキックボクササイズ	ホットボクササイズ	13:00-14:00 RINO ★☆☆	13:00-14:00 Kayo ★☆☆	14:00
15:00		13:30-14:30 Ryo ★★☆☆	13:30-14:30 Ryo ★★☆☆	13:30-14:30 Ryo ★★☆☆	13:30-14:30 Ryo ★★☆☆	NEW サンセット フローヨガ	NEW ストレッチ・ピラティス	15:00
16:00	NEW ホットボクササイズ	NEW マグマHIITエクササイズ	NEW マグマHIITエクササイズ	NEW ホット・空手	NEW マグマHIITエクササイズ	15:00-16:00 RINO ★★☆☆	15:00-16:00 Miyabi ★☆☆	16:00
17:00	【12月限定】アシュタンガヨガ	NEW ホットキックボクササイズ	NEW ホットキックボクササイズ	NEW マグマHIITエクササイズ	NEW ホットキックボクササイズ	NEW ホットキックボクササイズ	NEW ボディメイク・ピラティス	17:00
	16:30-17:30 つじせいこ ★★☆☆	17:00-18:00 Ryo ★★☆☆	17:00-18:00 Ryo ★★☆☆	17:00-18:00 ★★☆☆	17:00-18:00 Ryo ★★☆☆	時間変更	17:00-18:00 Miyabi ★★☆☆	
18:00						アロマRelaxヨガ		18:00
19:00	NEW ほぐして快眠ヨガ	時間変更 キャンドルヨガ	NEW ダイエット・ヨガ	NEW Beauty Night YOGA	時間変更 ビギナーズヨガ	18:00-19:00 Satomi ★☆☆		19:00
20:00	19:00-20:00 Rio ★☆☆	19:00-20:00 よう ★★☆☆	19:00-20:00 Nami ★★☆☆	19:00-20:00 Momoko ★★☆☆	19:00-20:00 Sayako ★☆☆			20:00
21:00	NEW キャンドルRelax YOGA	NEW 海辺のベーシックYOGA	NEW 冬に暖かい温活ヨガ	NEW Beauty Relax YOGA	時間変更 ヒーリング・月ヨガ			21:00
22:00	21:00-22:00 Naomi ★☆☆		21:00-22:00 Nami ★☆☆	21:00-22:00 Momoko ★☆☆				22:00

★は運動量の目安です。

* HIITとは、高強度インターバルトレーニング (High Intensity Interval Training) の略で、強度の高い運動と、少しの休憩を交互に繰り返すトレーニング法のことです。