

# 1月 LESSON SCHEDULE

on the shore

	MON月	TUE火	WED水	THU木	FRI金	SAT土	SUN日		
8:00						早朝シェイプアップヨガ	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 小顔ヨガ	NEW ホットヨガ & Kpopでボクササイズ!			時間変更 NEW 陰陽ヨガ		HIIT HOT YOGA	10:00	
11:00	10:00-11:00 Anan ★☆☆	10:00-11:00 Juicy ★☆☆	10:00-11:00 Naoko ★☆☆	10:00-11:00 ともみ ★☆☆	10:00-11:00 Naoko ★☆☆	10:00-11:00 たかし ★☆☆	9:30-10:30 Miki ★★☆☆	11:00	
12:00		NEW はじめてのピラティス	NEW 本格派YOGAベーシック	NEW ビューティー フローヨガ	NEW アシュタンガヨガ【入門】	NEW しなやかBODYヨガ	時間変更 骨盤リセットヨガ	12:00	
13:00							温活デトックスヨガ	12:00	
14:00		11:30-12:30 Anan ★☆☆	11:30-12:30 Yuki ★☆☆	11:30-12:30 Naoko ★☆☆	11:30-12:30 たかし ★☆☆	11:30-12:30 Naoko ★☆☆	11:30-12:30 ikko ★☆☆	11:30-12:30 Kayo ★☆☆	
15:00			NEW 世界一効率がいい最強ダイエットHIIT				ビーチヨガ	13:00-14:00 RINO ★☆☆	
16:00			ホットボクササイズ	ホットキックボクササイズ	ホットボクササイズ		ストレッチ・ピラティス	時間変更	
17:00		13:30-14:30 ryu ★☆☆	13:30-14:30 ryu ★☆☆	13:30-14:30 ryu ★★☆☆	13:30-14:30 ryu ★☆☆		14:00-15:00 Miyabi ★☆☆	14:00	
18:00			NEW 世界一効率がいい最強ダイエットHIIT		NEW サンセット フローヨガ			15:00-16:00 RINO ★☆☆	
19:00		ホットボクササイズ	世界一効率がいい最強ダイエットHIIT	ホット・空手	世界一効率がいい最強ダイエットHIIT		ボディメイク・ピラティス	時間変更	
20:00		15:30-16:30 ryu ★☆☆	15:30-16:30 ryu ★☆☆	15:30-16:30 ryu ★☆☆	15:30-16:30 ryu ★☆☆		16:00-17:00 Miyabi ★☆☆	16:00	
21:00		ホットキックボクササイズ	ホットキックボクササイズ	世界一効率がいい最強ダイエットHIIT	ホットキックボクササイズ	ホットキックボクササイズ	ホット・筋トレ	NEW	
22:00		17:00-18:00 ryu ★☆☆	17:00-18:00 ryu ★☆☆	17:00-18:00 ryu ★☆☆	17:00-18:00 ryu ★☆☆		17:30-18:30 ryu ★☆☆	17:00	
23:00		NEW 滝汗フローヨガ	NEW ボディメイキングYOGA	NEW ダイエット・ヨガ	NEW 美BODYメイキング YOGA	NEW ビギナーズヨガ	NEW アロマRelaxヨガ	NEW 18:00-19:00 Satomi ★☆☆	18:00
24:00		19:00-20:00 たかし ★☆☆	19:00-20:00 Meiko ★☆☆	19:00-20:00 Nami ★☆☆	19:00-20:00 Momoko ★☆☆	19:00-20:00 Sayako ★☆☆	19:00-20:00 ryu ★☆☆	19:00	
25:00							NEW MMA (総合格闘技) 入門	19:00	
26:00							19:30-20:30 ryu ★☆☆	19:00-20:00 ryu ★☆☆	
27:00								20:00	
28:00								21:00	
29:00		NEW アロマストレッチ	NEW ホットボクササイズ	NEW 冬に暖かい温活ヨガ	NEW Beauty Relax YOGA	NEW ヒーリング・月ヨガ			
30:00		21:00-22:00 Nao ★☆☆	21:00-22:00 ryu ★☆☆	21:00-22:00 Nami ★☆☆	21:00-22:00 Momoko ★☆☆			21:00	
31:00								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し行うことで、体脂肪の減少と筋肉増量の効果が期待できるトレーニング法です。  
 \* 1/11(月/祝)は祝日特別プログラムで短縮営業です。