

	月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat	日 Sun	
5:30	初心者 OK 脚スッキリ ストレッチ マッサージ 5:30～6:00 西村穂乃花	初心者 OK 股関節 リラックス ストレッチ 5:30～6:00 西村穂乃花	初心者 OK 肩凝りほぐし ほっこりクラス 5:30～6:00 櫻田ひかり	初心者 OK 健康体操 5:30～6:00 西村穂乃花	初心者 OK 朝の呼吸たっぷり リラックスヨガ 5:30～6:00 井坂由加子		初心者 OK 健康体操 5:30～6:00 西村穂乃花	5:30
6:00								6:00
7:30				初心者 OK 寝たまま リラックスヨガ (YACEP 対応可能クラス) 7:30～8:30 加藤真実子		男性専用	男女共可	7:30
8:00				2・16日		男性ヨガ ～ウェイクアップ～	アライメント 調整ヨガ	8:00
8:15	中級者	初心者 OK	初心者 OK	初心者 OK	初心者 OK	7:30～8:30 久保優風	7:30～8:30 齋藤慶	8:15
8:30	美尻体操 8:15～8:45 山本チコ	クラシック音楽で 癒されストレッチ 8:15～8:45 宮野花菜	むくみ解消ヨガ 8:15～8:45 久保優風	身体とポーズの 繋がりがわかる 経絡ヨガ 8:15～8:45 川田美絵子	背中ヨガ 8:15～8:45 吉弘雄太			8:30
				New 初心者 OK 骨盤 リズムパーティー 8:40～9:00 加藤真実子				
9:00				2・16日		初心者 OK	※ハンモック使用	9:00
9:30	初心者 OK	初心者 OK	初心者 OK	初心者 OK	※ハンモック使用	アロマ リラックスヨガ 9:00～10:00 久保優風	空ヨガ 9:00～10:00 太田裕子 野久保奈央	9:30
10:00	体をほぐす ストレッチヨガ 9:30～10:30 吉村萌	リラックスフロー 9:30～10:30 齋藤慶	アロマ リラックスヨガ 9:30～10:30 池原成子	バレル ピラティス 9:30～10:30 堀内恵	空ヨガ 9:30～10:30 野久保奈央			10:00
10:30						初心者 OK	初心者 OK	10:30
11:00	※ハンモック使用	初心者 OK 疲労回復ヨガ 10:45～11:45 青木幸子	※ハンモック使用	初心者 OK リラックス & コンディショ ニング 10:45～11:45 名木田弓音	初心者 OK せいこヨガ ～ミュージック フロー～ 11:00～12:00 池原成子	ピラティス 10:15～11:15 堀内恵	陰ヨガ メディテーション 10:30～11:30 齋藤慶	11:00
11:30	空ヨガ 11:00～12:00 太田裕子		空ヨガ 11:00～12:00 井手花奈					11:30
12:00		初心者 OK 美姿勢バレエ 12:00～12:30 名木田弓音						12:00
12:30	初心者 OK ストレスや 不調に役立つ 生活ヨガ 12:30～13:00 財部愛							12:30
13:00								13:00
13:30								13:30
20:00							初心者 OK 股関節柔らか エクササイズ 20:00～20:30 櫻田ひかり	20:00
20:30								20:30
21:00		初心者 OK						21:00
21:30		空ヨガ 21:00～22:00 櫻田ひかり	初心者 OK ストレッチコア 21:30～22:00 吉弘雄太		初心者 OK インサイトヨガ 21:30～22:00 加藤芳道			21:30
22:00								22:00
22:30								22:30