

11月 LESSON SCHEDULE

on the shore

| | MON 月 | TUE 火 | WED 水 | THU 木 | FRI 金 | SAT 土 | SUN 日 |
|-------|--------------------------------|-----------------------------------|------------------------------------|--------------------------------|-----------------------------------|----------------------------------|-----------------------------------|
| 7:00 | NEW 週の初め！早朝ヨガ | NEW 朝活快適！早朝ヨガ | NEW 本格派！早朝ヨガ | NEW 今週も乗り切る！早朝ヨガ | NEW 瞑想で集中力UP！早朝ヨガ | | |
| 8:00 | 7:00-8:00 Yuki ★ | 7:00-8:00 Yuki ★ | 7:00-8:00 つじせいこ ★ | 7:00-8:00 とみみ ★ | 7:00-8:00 つじせいこ ★ | | |
| 9:00 | | | | | | | |
| 10:00 | NEW 【大人気】Eナジーチャージヨガ | NEW 【免疫力UP】カラダを整えるピラティス | NEW 【美活】インナービューティーヨガ | NEW 【朝活に】朝ヨガ | NEW 【美活！】海辺のヨガ | NEW 【ダイエット】週末リフレッシュヨガ | NEW 【週末限定】アクティブ&リラックスヨガ |
| 11:00 | 9:30-10:30 Yuki ★★ | 9:30-10:30 ura ★★ | 9:30-10:30 Naoko ★★ | 9:30-10:30 とみみ ★ | 9:30-10:30 つじせいこ ★★★ | 9:30-10:30 よう ★★ | 9:30-10:30 マキコ ★★ |
| 12:00 | NEW 【初心者歓迎】やさしいピラティス | NEW 【疲れに効く】リラックスヨガ | NEW 【大人気】フロアヨガ | NEW 【疲れに効く】肩こり対策ヨガ | NEW 【ダイエットに！】しなやかBODYヨガ | NEW 【アンチエイジング】骨盤リセットヨガ | NEW 【ハードにHit】パワーヨガ |
| 13:00 | 11:30-12:30 ura ★ | 11:30-12:30 ura ★ | 11:30-12:30 Satomi ★★ | 11:30-12:30 とみみ ★★ | 11:30-12:30 Naoko ★★ | 11:30-12:30 ikko ★ | 12:00-13:00 優子 ★★★★★ |
| 14:00 | | NEW ホットボクササイズ（入門） | NEW ホットボクササイズ（入門） | NEW ホットボクササイズ（入門） | NEW ホットボクササイズ（入門） | | NEW |
| 15:00 | | 13:30-14:30 Ryo ★ | 13:30-14:30 Ryo ★ | 13:30-14:30 Ryo ★ | 13:30-14:30 Ryo ★ | NEW 【定番♪】ベーシックヨガ | NEW 【芯から温める】週末デトックスヨガ |
| 16:00 | | NEW ヨガと哲学（入門） | NEW ヨガと哲学（基礎） | NEW ヨガと哲学（基礎） | NEW ヨガと哲学（中級） | 14:00-15:00 Satomi ★★ | 14:00-15:00 Satomi ★★ |
| 17:00 | | 15:00-16:00 Ryo ★ | 15:00-16:00 Ryo ★ | 15:00-16:00 Ryo ★ | 15:00-16:00 Ryo ★★ | NEW | 時間変更 |
| 18:00 | | NEW ホットボクササイズ（初級） | NEW ホットボクササイズ（初級） | NEW ホットボクササイズ（初級） | NEW ホットボクササイズ（初級） | NEW ホットボクササイズ（入門） | NEW 【大人気】アロマリラックスヨガ |
| 19:00 | | 16:30-17:30 Ryo ★ | 16:30-17:30 Ryo ★ | 16:30-17:30 Ryo ★ | 16:30-17:30 Ryo ★ | 16:00-17:00 Ryo ★ | 16:00-17:00 Satomi ★ |
| 20:00 | | | | NEW | | | |
| 21:00 | NEW 【ストレス解消】ほぐして快眠ヨガ | NEW 【リラックス効果大】キャンドルヨガ | NEW 【大人気】ナイトアクティブヨガ | NEW 【姿勢美人♪】美姿勢ピラティス | NEW 【初心者歓迎】ビギナーズヨガ | | |
| 22:00 | 18:30-19:30 Rio ★ | 18:30-19:30 よう★★ | 18:30-19:30 Yuki ★★★ | 18:30-19:30 Satoko ★★★ | 18:30-19:30 Sayako ★1.5 | ★の数は運動量の目安です | |
| | | NEW 【快眠約束】ヨガベーシックライト | NEW 【ぐっすり眠れる】ディープリラックスヨガ | NEW 【心と体を整える】夜のピラティス | NEW 【癒し】ヒーリング月ヨガ | | |
| | | 20:15-21:15 Sayako ★1.5 | 20:15-21:15 Yuki ★ | 20:15-21:15 Satoko ★ | 20:15-21:15 Sayako ★ | | |

※11/3（祝火）、11/23（祝月）は祝日のため営業時間を短縮し、特別プログラムをご用意いたしました。祝日スケジュールをご確認くださいませ。