12月　LESSON SCHEDULE

on the shore

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

＊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トレーニング法のことです。

【年末年始のお知らせ】12/29（月）レッスン（夕方）で休業となります。4/5（水）より営業いたします。何卒、よろしくお願いいたします。