|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **月** | **火** | **水** | **木** | **金** | **土** | **日** |
| **9：45～10：45**  (金、日9：30～) | **美活ヨガ**  Romi  ★★ | **バレエストレッチ＆エクササイズ**  Reina ★★ | **リラックスヨガ**  Misato  ★ | **ベビークラス**  ※2 | 9:30～10：45  **シュリカリヨガ**Karin　★★ | **ほぐしヨガ**  Emi  ★ | 9：30～10：45  **ハートオブヨガ**(瞑)  Goto ★ |
| **11：15～12：15**  (土、日12：30まで) | **ママヨガ**  **美ボディヨガ**  Romi★★★ | **加圧**  **トレーニング**  **ピラティス**  **マンツーマン**  **トレーニング**  月謝制  Mikarin  reina    60分  90分  ※1 | **ママヨガ**  **リラックスヨガ**  Misato ★ | **ヨガピラティス**  Emi  ★★ | **ママヨガ**  **ハタヨガ**  Karin ★★ | 11:15～12:30 **アナトミックヨガ**  Emi　★★★ | 11：15～12：30  **ハートオブヨガ**(動)  Goto ★★ |
| **13：00～14：00** | **マタニティヨガ**  Romi  ★ | **加圧**  **トレーニング**  **マンツーマン**  **トレーニング**  月謝制  Mikarin  Misato  Azumin  60分  90分  ※1 | **ママヨガ**  **アナトミック**  **骨盤調整ヨガ**  Emi ★★★ | **加圧**  **トレーニング**  **ピラティス**  **マンツーマン**  **トレーニング**  月謝制  Mikarin  azumin  Reina  60分  90分  ※1 | **エアリアルヨガ**  Emi  ★★ | **チェアヨガ**  Goto  ★ |
| **15：15～16：00** | **ママヨガ**  **エアリアルヨガ**Romi ★★ | **ママヨガ**  **エアリアルヨガ**  Emi　★★ | **加圧**  **トレーニング**  **ピラティス**  **マンツーマン**  **トレーニング**  月謝制  Mikarin  Emi  60分  90分  ※1 | ※1  加圧トレーニング、マンツーマンピラティスは月謝制です。  空き時間はお問合せください。  ※2ベビークラスは週によりメニューが変わります。生後2か月～1歳半位の赤ちゃん連れの方対象です。  第1ベビーマッサージ  第２ベビーヨガ  第3ファーストサイン  第4ベビーヨガ |
| **16：30～17：30** | **エアリアルヨガ**  Romi  ★★ | **エアリアルヨガ**  Emi  ★★ |
| **18：00～** | 18：15～19：45  **シュリカリヨガ**  Karin  ★★ | 18：45～19：45  **ヨガピラティス**  Emi  ★★ |
| **20：00～** | 20：00～21：30  **シュリカリヨガ**  Karin  ★★ | 20：00～21：15  **アナトミック**  **ヨガ**  Emi ★★★ | 20：00～21：00  **バレエストレッチ＆ピラティス**  Reina ★★ |

運動量…　★…少　★★…中　★★★…多