|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **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Mikarinreina 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MikarinMisatoAzumin60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MikarinazuminReina60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MikarinEmi60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