

LESSON SCHEDULE

	月	火	水	木	金	土	日		
9:00								9:00	
30								30	
10:00	パワーヨガ 10:00~10:45 YUI	美彩心 9:45~10:30 高野 杏実	美ボディヨガ 9:30~10:15 宮田 優子		リラックスヨガ 10:00~10:45 山崎 ゆみ子	美ボディヨガ 9:30~10:15 西村 千秋	アロマストレッチ 9:30~10:00 岸本 真依	10:00	
30								30	
11:00	リラックスヨガ 11:30~12:15 YUI	グラヴィティヨガ 11:00~11:45 瀧瀧 葵麗	美姿勢 10:45~11:30 宮田 優子		美ボディヨガ 11:00~11:45 山崎 ゆみ子	美姿勢 10:45~11:30 西村 千秋	ここからスッキリ 10:30~11:15 岸本 真依	11:00	
30								30	
12:00		岩盤コラーゲンシャワー 12:00~12:45	アロマストレッチ 12:00~12:30 工藤 博子		岩盤コラーゲンシャワー 12:00~12:45	スタートピラティス 12:00~12:30 西村 千秋	岩盤コラーゲンシャワー 11:30-12:00	12:00	
30							ベーシックピラティス 12:15~13:00 木ノ下 憲子	30	
13:00						岩盤コラーゲンシャワー 12:45~13:15		13:00	
30								30	
14:00	美姿勢 14:00~14:45 田村 桃子	ベーシックピラティス 14:00~14:45 Aoi	ボディメイクヨガ 14:00~14:45 小林 十志	休 館 日	美ボディヨガ 14:00~14:45 宮田 優子	リラックスヨガ 14:00~14:45 木ノ下 憲子	グラヴィティヨガ 13:45~14:30 石田 雅美	14:00	
30									30
15:00	岩盤コラーゲンシャワー 15:00~15:45					岩盤コラーゲンシャワー 15:00~15:45			15:00
30		美ボディヨガ 15:30~16:15 Aoi	美彩心 15:30~16:15 小林 十志					ボディメイクヨガ 15:15~16:00 高野 杏実	30
16:00							ここからスッキリ 15:30~16:15 宮田 優子		16:00
30									30
17:00								美ボディヨガ 17:00~17:45 高野 杏実	17:00
30									30
18:00	岩盤コラーゲンシャワー 18:00~18:45	※アトリオライト男性会員の方も、参加 可能なレッスンです。 第1、第3、第5週目：ストレッチ 第2、第4週目：美ボディシェイプ					美ボディヨガ 17:30~18:15 田村 桃子		18:00
30									30
19:00	◆隔週レッスン 19:00~19:30 田村 桃子	ベーシックピラティス 19:15~20:00 やよい	パワーヨガ 19:00~19:45 梅原 奈摘美		美ボディヨガ 19:00~19:45 望月 美貴			19:00	
30								30	
20:00	美姿勢 20:15~21:00 田村 桃子				リラックスヨガ 20:00~20:45 望月 美貴			20:00	
30								30	
21:00		リラックスヨガ 20:45~21:30 望月 美貴	美ボディヨガ 20:30~21:15 梅原 奈摘美					21:00	
30								30	
22:00					のレッスンはコラーゲンドリンク用のパウダーをお配り致します。			22:00	