

# 2025年4月タイムスケジュール(矢上店)

～★★～時間・レッスン内容を確認の上ご予約・ご来店ください。～★★～

月	火	水	木	金	土①(12日・26日)	土②(5日・19日)
11:00-12:00 hot YOUKO 自律神経トトノエ	10:00-11:00 hot MARI 内臓マッサージ yoga	10:00-11:00 hot YOUKO 腸活	10:00-11:00 hot EMIKO 骨盤リセット	10:00-11:00 hot SAYAKA ビューティーストレッチ	10:00-11:00 hot EMIKO ビギナー	10:00-11:00 hot SAYAKA ピラティス
PRIVATEご予約済 17:30-18:20	14:00-15:00 hot MARI アロマ	11:30-12:15 surf YOUKO basic	11:30-12:15 常温 EMIKO エアロ45	10:00-11:00 aerial MARI ハンモックに包まれて	11:30-12:15 常温 EMIKO エアロ45	10:00-11:00 aerial MARI ハンモックに包まれて
18:30-19:30 hot YOUKO 脂肪燃焼ヨガ	PRIVATE	PRIVATEご予約済 18:45-19:45	14:00-15:00 hot YUKIKO ボールでほぐそう	11:30-12:30 常温 SAYAKA やさしいピラティス	14:00-15:00 hot MARI 股関節yoga	11:30-12:15 surf (5日)SAYAKA ピラティス
20:00-20:45 surf MII surf BX	18:45-19:30 surf YUKARI training	18:45-19:45 hot SANAE アロマ	PRIVATEご予約済 17:30-18:20	14:00-15:00 hot MARI リンパ	14:15-15:00 surf YOUKO basic	PRIVATEご予約済 11:30-12:30
20:00-21:00 hot SAYAKA ピラティス	20:00-21:00 hot YUKARI 夜の腸活	20:00-20:45 surf SAYAKA ピラティス	18:30-19:30 hot SAYAKA ピラティス	PRIVATE	16:00-17:00 aerial MARI ハンモックに包まれて	14:00-15:00 hot MARI 股関節yoga
	20:00-21:00 aerial MARI ハンモックに包まれて	20:00-21:00 hot YOUKO フローヨガ	20:00-21:00 hot AYUMI 筋膜リリース	18:30-19:30 hot HIROKO おやすみシンキングボウル	PRIVATEご予約済 16:00-17:00	14:15-15:00 surf YOUKO basic
						PRIVATEご予約済 16:00-17:00

## attention !

レッスンのお時間、内容に大幅な変更がございます。お間違えないよう、ご注意ください。

## new instructor

今月より新しいインストラクターが仲間入りします！よろしくお願いたします。

月曜	20:00～20:45	MII	surfボクシング
木曜	14:00～15:00	YUKIKO	HOTボールでほぐそう
木曜	20:00～21:00	AYUMI	HOT筋膜リリース
金曜	18:30～19:30	HIROKO	HOTおやすみシンキングボウル

IRの都合により、  
5日の「surf basic」は  
休講いたします

## new lesson

### 【常温】やさしいピラティス

初めての方にも取り組んでいただきやすい、  
やさしいけれど、ちゃんとととのう。  
新しい常温レッスンです。

## new lesson

### HOTおやすみシンキングボウル

私たちの脳を深いリラクゼーションに  
導いてくれるシンキングボウルの【倍音】に  
包まれながら、ヨガの動きで心身ともに  
ほぐし、ととのえる、レッスンです。

## 4/29(火・祝)昭和の日

10:00～11:00	MARI	HOT アロマ
11:30～12:30	MARI	ハンモックに包まれて
13:00～13:45	YUKARI	surf training
14:00～15:00	YUKARI	HOT 腸活