

Raga 4月～9月レッスンプログラム

●Raga会員参加可能レッスン: 第2スタジオ全て

2023.4月～2023.9月

| 月 第2スタジオ | 火 第2スタジオ | 水 第2スタジオ | 木 第2スタジオ | 金 第2スタジオ | 土 第2スタジオ | 日 第2スタジオ |
|------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|-------------------------------------|
| 10:20-11:20 BeベーシックYOGA (大村) | 10:20-11:20 VR 引き締める | 10:20-11:10 美BODYメイク (山根) | 10:20-11:20 VR ゆるめる | 10:20-11:10 美BODYメイク (中川) | 10:20-11:20 BeパワーYOGA (大沢) | 10:20-11:20 BeベーシックYOGA (マミ) |
| 11:35-12:20 コラーゲン シャワータイム | 11:35-12:35 VR 引き締める | 12:00-13:00 美彩心 (吉田) | 12:15-13:00 ピラティス (水上) | 12:00-13:00 骨盤調整YOGA (大久保) | 11:50-12:50 VR ゆるめる | 12:00-13:00 BeベーシックYOGA (大村) |
| 12:45-13:45 ホットピラティス (神田) | 13:00-13:45 ヨガストレッチ 初級 (山崎) | | 13:20-14:20 VR 整える | 13:30-14:30 VR 引き締める | 13:30-14:15 自律神経 トレーニング (秋山) | 13:30-14:30 VR 引き締める |
| 14:30-15:30 easyYOGA (吉田) | | 14:00-15:00 骨盤調整YOGA (大久保) | 14:40-15:35 コラーゲン シャワータイム | 15:00-16:00 フローYOGA (梅景) | 14:30-15:30 骨盤調整ヨガ (大久保) | 15:00-16:00 VR 美彩心 |
| | 15:30-16:15 機能改善ボール (荒田) | 15:30-16:30 VR ゆるめる | 16:00-16:30 レズミルズコア30 | | 16:00-16:45 太極舞 (水上) | 16:30-17:30 スローデトックスYOGA (吉田) |
| 18:00-19:00 VR ゆるめる | 17:45-18:30 ヨガストレッチ 初級 (田中) | 16:45-18:30 コラーゲン シャワータイム | 16:50-18:10 コラーゲン シャワータイム | 16:30-17:30 VR 引き締める | 17:30-18:30 VR 引き締める | |
| 19:30-20:30 BeパワーYOGA (吉田) | 19:00-19:45 自律神経 トレーニング (秋山) | 19:00-20:00 BeデトックスYOGA (大沢) | 18:30-19:15 背骨コンディショニング (神田) | 18:45-19:45 ホットピラティス (水上) | 19:15-20:00 ハタヨガ (マミ) | |
| 21:00-22:00 VR 引き締める | 20:30-21:30 VR ゆるめる | 20:30-21:30 VR 引き締める | 20:00-21:00 VR 整える | 20:15-21:15 夜のリラックスYOGA (水上) | 20:30-21:30 VR ゆるめる | |

🔥 マークはホット環境で行うレッスンとなります。(温度36℃、湿度60%)

👩 マークは女性限定レッスンとなります。

※日本産業フィットネス協会(FIA)の「新型コロナウイルス対応ガイドライン」に基づき、プログラムを作成しています。

●マスク着用していない場面での会話は禁止とします。

●全レッスン予約制となります。[スタジオ:定員15名または20名、VR:定員11名]

●祝日は営業15分前までに終了のレッスンを実施します。