

フィットネスクラブ レスポ可児 Bスタジオスケジュール

2025.7								
曜日 スタート 時間	月	火	水	木	金	土	日	スタート 時間
9:30	◆パワーヨガ ★★★ 山内 🌡🌡	◆スロー・ヴィンヤサヨガ ★★ 山口 🌡🌡	◆目覚めのヨガ ★ 中嶋 🌡	■巡りヨガ ★ 小川 🌡	◆リフレッシュヨガ ★ 亀山 🌡	◆骨盤スリムヨガ ★★ 森本 🌡		9:30
10:30							◆エネルギーフローヨガ ★★ 湯本 🌡🌡 45分	10:30
11:30	■やさしいピラティス ★ 菅原 🌡 45分	バレトン ★ 川瀬 🌡 45分	◆体幹ヨガ★★ 湯本 🌡🌡 45分	◆貯筋ヨガ ★★ 小川 🌡 45分	◆骨盤調整ヨガ ★★ 亀山 🌡🌡	◆YOGA ★ 寺崎 🌡🌡		11:30
13:00	◆12星座 星のリラックスヨガ ★ Yuko 🌡45分	◆緩むヨガ ★ MEGU 🌡	◆ボディメイクヨガ ★★ 亀山 🌡🌡	バレトン ★ 大塚 🌡 45分	■背骨コンディショニング ★・※ 森本 🌡	バレトン ★ アッキー 🌡 45分	◆元気が出るヨガ ★ 加藤 🌡🌡	13:00
14:00	◆キレイになるヨガ ★★ Yuko 🌡🌡							14:00
								14:30
						■整うピラティス ★ 山口 🌡 NEW	◆リフレッシュヨガ ★★ 加藤 🌡	
19:00		◆骨盤エクササイズ ★ アッキー 🌡 45分		◆代謝アップヨガ ★★ 前川 🌡🌡	◆ストレッチポール Rie 🌡・★			19:00
20:00	バレトン ★ アッキー 🌡 45分	バレトン ★ アッキー 🌡 45分	◆夜ヨガ ★ 寺崎 🌡🌡					20:00
20:30					◆リラックスヨガ ★ 加藤 🌡🌡			20:30

- 代行の場合は掲示板・ホームページ・LINE配信にてご案内させていただきます。

● ★はレッスンレベルの目安です。★の数が増えるほど、レベルが高くなります。

● ヨガマットの配置は■が横、◆が縦となります。

● 🌡は室内温度の目安です。🌡 低温（32～33度）🌡🌡高温（36～37度）湿度50%以上 が目安となります。
- ※ ホットスタジオでのレッスンは、必ずヨガ(ストレッチ)マットをご持参ください。

● レッスン時間は45分・60分前後となります。

※「背骨コンディショニング」はフェイスタオルが必要になります。

● 黄色枠はNEWレッスンになります。