

# Epic Yoga & Pilates Schedule 5月前半(1~15日)

	MON		TUE		WED		THU		FRI		SAT		SUN	
	Yoga	Pilates	Yoga	Pilates	Yoga	Pilates	Yoga	Pilates	Yoga	Pilates	Yoga	Pilates	Yoga	Pilates
9:00											9:00 ~ 10:00 美姿勢 TSUKI ★★★(3.5)		9:00 ~ 10:00 シェイブヨガ HONOKA ★★★★	
9:30												9:30 ~ 10:30 ベーシック1 MAO ★		9:30 ~ 10:30 ベーシック1 STAFF ★
10:00	10:00 ~ 11:00 ストレッチヨガ AKIKO ★★		10:00 ~ 11:00 音楽ヨガ AKI ★★★(3.5)		10:00 ~ 11:00 美尻・美脚 TSUKI ★★★(3.5)		10:00 ~ 11:00 姿勢改善メソッド RIE ★★		10:00 ~ 11:00 ピラティス初級 YUKI ★★★					
10:30		10:15 ~ 11:15 ベーシック1 MAO ★		10:15 ~ 11:15 ベーシック1 YUKI ★		10:15 ~ 11:15 ベーシック1 NAOKO ★		10:15 ~ 11:15 ベーシック1 KYOKO ★		10:15 ~ 11:15 ベーシック1 KYOKO ★				
11:00														
11:30	11:30 ~ 12:30 デトックス YUKO ★★★		11:30 ~ 12:30 疲労回復 MAO ★★		11:30 ~ 12:30 チューブ de 整える AKI ★★		11:30 ~ 12:30 バレトン RIE ★★★		11:30 ~ 12:30 自律神経を整える YUKA ★★ マタニティ参加可		11:30 ~ 12:30 デトックス HONOKA ★★ マタニティ参加可		11:30 ~ 12:30 アロマヨガ CHIAKI ★	
12:00		11:45 ~ 12:45 ベーシック1 MAO ★		11:45 ~ 12:45 ベーシック1 YUKI ★		11:45 ~ 12:45 ベーシック1 MAO ★		11:45 ~ 12:45 ベーシック1 YUKI ★		11:45 ~ 12:45 ベーシック1 KYOKO ★				
12:30														
13:00	13:00 ~ 14:00 マタニティ・産後 YUKO ★													
13:30		13:15 ~ 14:15 ベーシック1(順次開講) MAO ★		13:15 ~ 14:15 ベーシック1(順次開講) KYOKO ★		13:15 ~ 14:15 リラクゼーション YUKA ★ マタニティ参加可		13:15 ~ 14:15 ベーシック1 YUKI ★		13:15 ~ 14:15 ベーシック1 KYOKO ★				
14:00														
14:30														
15:00														
15:30														
16:00								16:00 ~ 17:00 キッズヨガ KYOKO ※7日のみ開催						
16:30														
17:00														
17:30														
18:00														
18:30														
19:00														
19:30	19:30 ~ 20:30 コア(体幹)ヨガ HONOKA ★★★★(3.5)	19:30 ~ 20:30 ベーシック1(順次開講) STAFF ★			19:30 ~ 20:30 快眠ヨガ YUKO ★ マタニティ参加可		19:30 ~ 20:30 経絡ヨガ CUMI ★★(2.5)		19:30 ~ 20:30 美腸ヨガ CHIAKI ★★		19:30 ~ 20:30 ベーシック1 JUN ★			
20:00														
20:30														
21:00														

**お知らせ**

**Yoga**

【代行レッスン】  
8日(金) 19:30~20:30:「アロマヨガ ★★」/AKIKO

【交替わりレッスン】\* 土曜日10:30~11:30  
2日:「FLOW ★★」/AKI  
9日:「ベーシック★★」/YUKARI

【交替わりレッスン】\* 日曜日10:30~11:30  
3日:「チューブ de 整える ★★」/AKI  
10日:「レディーススタイルUP ★★」/RIE

**Pilates**

【代行レッスン】

【日曜日レッスン】  
3日(日)KYOKO  
10日(日)YUKI

**託児**

5月から毎週火曜日、託児スタート!  
平日 9:00~14:30までご利用いただけます。

【ご予約・キャンセルについて】

・レッスンのご予約はレッスン開始30分前までに、予約サイトにて承ります。  
・ご予約のキャンセルはレッスン開始の1時間前までに、予約サイトにてお願いいたします。  
1時間を過ぎた場合、レッスン1回分が消化となりますのでお気を付けてください。

※当スタジオは15日定休日です。  
※土・日・祝日の夜レッスンはお休みです。  
(4、5、6はGW祝日のため夜レッスンお休みです。)

<span style="background-color: #c8e6c9; border: 1px solid black; padding: 2px;">グループヨガレッスン</span>	<span style="background-color: #fff9c4; border: 1px solid black; padding: 2px;">グループマシンピラティスレッスン</span>
<span style="background-color: #ffe0b2; border: 1px solid black; padding: 2px;">キッズヨガ(4~8歳のお子様)</span>	<span style="background-color: #e1bee7; border: 1px solid black; padding: 2px;">マタニティ・産後ヨガレッスン</span>

# Epic Yoga & Pilates Schedule 5月後半(16~31日)

	MON		TUE		WED		THU		FRI		SAT		SUN					
	Yoga	Pilates	Yoga	Pilates	Yoga	Pilates	Yoga	Pilates	Yoga	Pilates	Yoga	Pilates	Yoga	Pilates				
9:00											9:00 ~ 10:00 朝ヨガ TSUKI ★★		9:00 ~ 10:00 骨盤を整える HONOKA ★★★					
9:30												9:30 ~ 10:30 ベーシック1 MAO ★		9:30 ~ 10:30 ベーシック2 STAFF ★(1.5)				
10:00	10:00 ~ 11:00 太陽礼拝 AKIKO ★★★		10:00 ~ 11:00 シェイプヨガ YUKARI ★★★★		10:00 ~ 11:00 背中美人 TSUKI ★★		10:00 ~ 11:00 Core & Music RIE ★★★(3.5)		10:00 ~ 11:00 美尻・美脚 AKI ★★(2.5)									
10:30		10:15 ~ 11:15 ベーシック1 MAO ★		10:15 ~ 11:15 ベーシック2 YUKI ★(1.5)		10:15 ~ 11:15 ベーシック1 NAOKO ★		10:15 ~ 11:15 ベーシック2 KYOKO ★(1.5)		10:15 ~ 11:15 ベーシック1 KYOKO ★								
11:00											10:30 ~ 11:30 週替わりレッスン* STAFF ※お知らせに内容記載		10:30 ~ 11:30 週替わりレッスン* STAFF ※お知らせに内容記載					
11:30	11:30 ~ 12:30 お香ヨガ YUKO ★★ マタニティ参加可		11:30 ~ 12:30 チューブ de 整える AKI ★★		11:30 ~ 12:30 音楽ヨガ AKI ★★★(3.5)		11:30 ~ 12:30 レディーススタイルUP RIE ★★		11:30 ~ 12:30 ストレッチヨガ YUKA ★★ マタニティ参加可		11:30 ~ 12:30 週替わりレッスン* STAFF ※お知らせに内容記載		11:00 ~ 12:00 ベーシック2 MAO ★(1.5)	11:00 ~ 12:00 ベーシック1 STAFF ★				
12:00		11:45 ~ 12:45 ベーシック2 MAO ★(1.5)		11:45 ~ 12:45 ベーシック1 YUKI ★		11:45 ~ 12:45 ベーシック2 MAO ★(1.5)		11:45 ~ 12:45 ベーシック1 YUKI ★		11:45 ~ 12:45 ベーシック2 KYOKO ★(1.5)								
12:30											12:00 ~ 13:00 エナジーヨガ HONOKA ★★★★		12:00 ~ 13:00 美腸ヨガ CHIAKI ★★					
13:00												12:30 ~ 13:30 ベーシック1 MAO ★		12:30 ~ 13:30 ベーシック1(順次開講) STAFF ★				
13:30		13:15 ~ 14:15 ベーシック1(順次開講) MAO ★(1.5)	13:00 ~ 14:00 リラクゼーション(順次開講) MAO ★★	13:15 ~ 14:15 ベーシック1(順次開講) KYOKO ★	13:00 ~ 14:00 陰ヨガ YUKA ★★ マタニティ参加可	13:15 ~ 14:15 ベーシック1(順次開講) MAO ★		13:15 ~ 14:15 ベーシック2 YUKI ★(1.5)		13:15 ~ 14:15 マタニティ・産後 YUKA ★								
14:00																		
14:30											<b>お知らせ</b> <b>Yoga</b> 【代行レッスン】 23日(土)12:00~13:00:「ストレッチヨガ★★マタニティ可」/YUKO  【週替わりレッスン】* 土曜日10:30~11:30 16日:「リンパヨガ★★★」/CHIAKI 23日:「シェイプヨガ★★★★」/AKI 30日:「FLOW★★★」/YUKARI  【週替わりレッスン】* 日曜日10:30~11:30 17日:「ストレッチヨガ★★」/CHIAKI 24日:「美姿勢★★★(3.5)」/ALISA 31日:「バトロン★★★」/RIE  <b>Pilates</b> 【代行レッスン】  【日曜日レッスン】 17日(日)NAOKO 24日(日)YUKI 31日(日)KYOKO  <b>託児</b> 5月から毎週火曜日、託児スタート! 平日 9:00~14:30までご利用いただけます。  【ご予約・キャンセルについて】 ・レッスンのご予約はレッスン開始30分前までに、予約サイトにて承ります。 ・ご予約のキャンセルはレッスン開始の1時間前までに、予約サイトにてお願いいたします。 1時間を過ぎた場合、レッスン1回分が消化となりますのでお気をつけください。 ※当スタジオは15日定休日です。 ※土・日・祝日の夜レッスンはお休みです。 (4、5、6はGW祝日のため夜レッスンお休みです。)							
14:30																		
15:00																		
15:30																		
16:00							16:00 ~ 17:00 キッズヨガ KYOKO ※21日のみ開催											
16:30																		
17:00																		
17:30																		
18:00																		
18:30																		
19:00																		
19:30	19:30 ~ 20:30 血行促進 HONOKA ★★ マタニティ参加可	19:30 ~ 20:30 ベーシック1(順次開講) STAFF ★			19:30 ~ 20:30 リラクゼーション YUKO ★★ マタニティ参加可	19:30 ~ 20:30 ベーシック2 JUN ★(1.5)	19:30 ~ 20:30 ベーシック CUMI ★★	19:30 ~ 20:30 ベーシック1(順次開講) STAFF ★	19:30 ~ 20:30 コリ・むくみ解消 CHIAKI ★★★	19:30 ~ 20:30 ベーシック2 JUN ★(1.5)								
20:00																		
20:30																		
21:00																		

<span style="background-color: #c8e6c9; border: 1px solid black; padding: 2px;"> </span> グループヨガレッスン	<span style="background-color: #fff9c4; border: 1px solid black; padding: 2px;"> </span> グループマシンピラティスレッスン
<span style="background-color: #ffe0b2; border: 1px solid black; padding: 2px;"> </span> キッズヨガ(4~8歳のお子様)	<span style="background-color: #e1bee7; border: 1px solid black; padding: 2px;"> </span> マタニティ・産後ヨガレッスン