

RAFEEL恵比寿24Plus レッスンスケジュール 2024年4月1日～6月30日

| 月 MON | 火 THU | 水 WED | 木 THU | 金 FRI | 土 SAT | 日 SUN |
|-------|---|---|---|--|---|--|
| | Stone studio | Stone studio | Stone studio | Stone studio | Stone studio | Stone studio |
| 7:00 | | | | | | |
| 7:30 | 【温】骨盤スリム 7:15～8:00 松永 尚子 | 【温】YOGA-morning flow- 7:15～8:00 よう | | 【温】YOGA-おはようヨガ- 7:15～8:00 西山 美奈子 | | |
| 8:00 | | | | | | |
| 8:30 | | | | | | |
| 9:00 | | | | | | |
| 9:30 | | | | | | |
| 10:00 | | | | | | |
| 10:30 | | 【温】Stone Yoga-Beginner- 10:15～11:00 白木 朋子 | | | | 【温】ストレッチ 10:30～11:15 高橋 美恵子 |
| 11:00 | Stone Yoga -Basic- 11:00～11:45 IZUMI | | ホットピラティス 11:15～12:00 Kumzil | リンパヨガ 11:00～11:45 西山 美奈子 | スタイルアップヨガ 11:00～11:45 megumi | |
| 11:30 | | | | | | |
| 12:00 | | 【温】コンディショニングヨガ 11:45～12:30 青貝 タ子 | | | | Stone Yoga-Basic- 12:00～12:45 かおり |
| 12:30 | Stone Yoga -Basic- 12:30～13:15 由紀 | | リリースヨガ 12:45～13:30 megumi | Stone Yoga-Basic- 12:30～13:15 megumi | Stone Yoga-Flow- 12:30～13:15 fujico | |
| 13:00 | | | | | | |
| 13:30 | | 【温】骨盤スリム 13:15～14:00 松永 尚子 | | | | Stone Yoga-Flow- 13:30～14:15 かおり |
| 14:00 | Stone Yoga -Flow- 13:45～14:30 由紀 | | ホットリラックスヨガ 14:00～14:45 megumi | 骨盤スリム 14:00～14:45 吉川 温子 | ホットピラティス 14:00～14:45 Kaori.Y | |
| 14:30 | | 【温】ピラティス 14:30～15:15 西沢 実佳 | | | | |
| 15:00 | YOGA-Active&Relax- 15:00～15:45 よう | | | | | 背骨コンディショニング 15:00～15:45 加藤 早莉 |
| 15:30 | | | | YOGA -コクサリリース- 15:15～16:00 西部 桂子 | Stone Yoga -Basic- 15:30～16:15 KIKO | |
| 16:00 | | | Stone SPA Time 15:15～17:00 | | | |
| 16:30 | Stone SPA Time 16:15～17:30 | Stone SPA Time 15:45～17:30 | | | | Stone Yoga-Basic- 16:30～17:15 小松 未央子 |
| 17:00 | | | | Stone SPA Time 16:30～18:00 | | |
| 17:30 | | | ウェーブピラティス 17:30～18:15 金子 智恵 | | 骨盤ヨガ 17:15～18:00 青貝 タ子 | |
| 18:00 | YOGA-友里FLOW- 18:00～18:45 梅澤 友里香 | ホットピラティス 18:00～18:45 Kaori.Y | | | | Stone SPA Time 17:45～19:00 |
| 18:30 | | | | ホットリラックスヨガ 18:30～19:15 小松 未央子 | | |
| 19:00 | | | 骨盤スリム 19:00～19:45 西部 桂子 | | Stone SPA Time 18:30～20:00 | |
| 19:30 | Relaxing Beauty Stretch 19:30～20:15 高橋 美穂 | リフレッシュエナジーヨガ 19:30～20:00 西山 美奈子 | | | | |
| 20:00 | | | | デトックスヨガ 20:00～20:45 Kaoru | | |
| 20:30 | | リンパヨガ 20:30～21:15 西山 美奈子 | Stone Yoga-Basic- 20:30～21:15 高橋 美穂 | | | |
| 21:00 | Stone Yoga-Beginner- 21:00～21:45 高橋 美穂 | | | | | |
| 21:30 | | | | | | |
| 22:00 | | | | | | |
| 22:30 | | | | | | |
| 23:00 | | | | | | |

【温】(やや温めの温度で実施)
HOTプログラム