

SCHEDULE

	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
7			7:00 - 7:45 ★~★★ 朝ヨガ 篠崎 早苗				
8							
9			9:30 - 10:30 ユギボールエクササイズ ★ 高山 菜緒			9:00 - 10:00 ★ ハタストレッチ Sayaka	9:00 - 10:00 ★ 朝ストレッチ 佐々木 恵子
10	10:00 - 11:00 美尻 make ヨガ ★~★★ Erika	10:00 - 11:00 ★ ペルビックストレッチ 棚澤 美香	10:35 - 10:55 SGT アクティブトレーニング	10:00 - 11:00 ペルビックヨガ ★~★★ hiromi		10:30 - 11:30 パワーヨガインター ★★ Sayaka	10:30 - 11:30 ユギボールエクササイズ ★ 佐々木 恵子
11	11:30 - 12:15 バレエコンディショニング ★~★★ Erika	11:05 - 11:25 SGT リラクゼーション	11:00 - 12:00 リラクゼーションヨガインター ★★ 高山 菜緒	11:30 - 12:30 ウエストくびれヨガ ★~★★ hiromi			
12	12:20 - 12:40 SGT アクティブトレーニング		12:05 - 12:25 SGT リラクゼーション			12:00 - 12:45 ユギボールエクササイズ45 ★ 広田 亜佳音	12:00 - 13:00 美尻美脚骨盤ヨガ~初級~ ★ ケイコ
13				13:00 - 14:00 ビートヨガ ★★ hiromi		12:50 - 13:10 SGT リラクゼーション	13:05 - 13:25 SGT アクティブトレーニング
14		14:00 - 15:00 リラクゼーションヨガインター ★★ 加藤 絵美				13:15 - 14:15 ウエストくびれヨガ ★~★★ 広田 亜佳音	13:30 - 14:30 リラクゼーションヨガインター ★★ ケイコ
15						14:20 - 14:40 SGT アクティブトレーニング	14:35 - 14:55 SGT リラクゼーション
16						14:45 - 15:30 リラクゼーションヨガビギナー ★ akko	15:00 - 15:45 パワーヨガビギナー ★ ケイコ
17						16:00 - 17:15 パワーヨガアドバンス ★★★ akko	
18	18:35 - 18:55 SGT アクティブトレーニング	18:35 - 18:55 SGT リラクゼーション		18:35 - 18:55 SGT リラクゼーション			
19	19:00 - 20:00 たまごヨガ(筋膜リリースヨガ) ★ 篠崎 早苗	19:00 - 20:00 ウエストくびれヨガ ★~★★ 清佳	19:15 - 20:15 パワーヨガインター ★★ KYOCO semi HOT	19:00 - 20:00 美尻 make ヨガ ★~★★ ayako			
20		20:05 - 20:25 SGT アクティブトレーニング	20:20 - 20:40 SGT アクティブトレーニング	20:05 - 20:25 SGT アクティブトレーニング			
21	20:30 - 21:30 パワーヨガインター ★★ 篠崎 早苗	20:30 - 21:30 ユギボールエクササイズ ★ 佐々木 恵子	20:45 - 21:30 リラクゼーションヨガビギナー ★ KYOCO semi HOT	20:30 - 21:30 リラクゼーションヨガインター ★★ ayako			

※ SGT はスモール・グループ・トレーニング、semi HOT は semi HOT Yoga となります。★ の数は難度を表しています。