

2022GW (5/2 MON- 5/5THU) SCHEDULE

※ 赤文字が通常スケジュールからの変更点になります。

	5/2(MON)	5/3(TUE)	5/4(WED)	5/5(THU)
7			7:00 - 7:45 朝リフレッシュ ★ 阿佐美 絢子 → 休講	
8				
9				
10	10:00-11:00 ★~★★ 美尻 make ヨガ YUYAKO	10:00-11:00 ★ ペルビクストレッチ → ペルビクヨガ 糊澤美香 → 代行 白木 朋子	10:00 - 11:00 ★~★★ 骨盤エクササイズ 高山 菜緒	10:00-11:00 ★~★★ ペルビクヨガ hiromi
11				
12	11:30-12:30 ★ ペルビクヨガ YUYAKO	11:30-12:30 ★★ バレトン 白木 朋子	11:30 - 12:30 ★★ リラクゼーションヨガ(筋膜ほぐし) 高山 菜緒	11:30-12:30 ★~★★ ウエストくびれヨガ hiromi
13				13:00-14:00 ★ インナーリリースヨガ hiromi
14		14:00-15:00 ★★ リラクゼーションヨガインター 加藤 絵美 → 休講	14:00-15:00 ★ ホルモンバランス調整ヨガ 蜷川 敦子 → 休講	
15				
16	16:00-17:00 ★ たまごヨガ(筋膜リリースヨガ) 篠崎 早苗	16:00-17:00 ★~★★ ウエストくびれヨガ 土屋 真琴		
17				
18	17:30-18:30 ★★ パワーヨガインター 篠崎 早苗	17:30-18:30 ★ ユギボールエクササイズ 佐々木 恵子	17:30-18:30 ★★ パワーヨガインター KYOCO semi HOT	17:30-18:30 ★~★★ 美尻 make ヨガ ayako
19			19:00-19:45 ★ リラクゼーションヨガビギナー KYOCO semi HOT	19:00-20:00 ★★ リラクゼーションヨガインター ayako

※ ★の数 は 難度 を表しています。

※ **semi HOT** (semi HOT Yoga) はしばらくの間、お休みさせていただきます。