

# SCHEDULE

	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN	
7			7:00-7:45 ★朝リフレッシュ 阿佐美 純子		CLOSED			
8								
9							9:00-10:00 ★ハタヨガ KYOCO	9:00-10:00 ★朝ヨガ ★ akko
10	10:00-11:00 ★美尻 make ヨガ ★ YUYAKO	10:00-11:00 ★ベルビクストレッチ 榊澤 美香	10:00-11:00 ★骨盤エクササイズ ★高山 菜緒	10:00-11:00 ★ベルビクヨガ ★ hiromi			10:30-11:30 ★パワーヨガインター ★ CAORI	10:30-11:30 ★ユギボールエクササイズ ★ 佐々木 恵子
11	11:30-12:30 ★ベルビクヨガ ★ 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(臨調ほくし) ★ 高山 菜緒	11:30-12:30 ★ウエストくびれヨガ ★ hiromi			12:00-12:45 ★ベルビクヨガ45 ★ CAORI	12:00-13:00 ★美尻美脚骨盤ヨガ〜初級〜 ★ ケイコ
12								
13				13:00-14:00 ★インナーリリースヨガ ★ hiromi			13:15-14:15 ★ウエストくびれヨガ ★ CAORI	13:30-14:30 ★リラクゼーションヨガインター ★ ケイコ
14		14:00-15:00 ★リラクゼーションヨガインター ★ 加藤 絵美	14:00-15:00 ★ホルモンバランス調整ヨガ ★ 蛭川 敦子				14:45-15:30 ★リラクゼーションヨガピグナー ★ akko	15:00-15:45 ★パワーヨガピグナー ★ ケイコ
15								
16							16:00-17:15 ★パワーヨガアドバンス ★ akko	
17								
18								
19	19:00-20:00 ★たまごヨガ(筋脈リリースヨガ) ★ 篠崎 早苗	19:00-20:00 ★ウエストくびれヨガ ★ 土屋 真尋	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								
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ピグナー ★ KYOCO semi HOT	20:30-21:30 ★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。