

SCHEDULE

※ピンクの文字で時間が記載されているクラスが変更となっております。

	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN	
7			7:00-7:45 ★ 朝リフレッシュ 阿佐美 絢子		CLOSED			
8								
9							9:00-10:00 ★ ハタヨガ MARI	9:00-10:00 朝ヨガ ★~★ Kaho
10	10:00-11:00 美尻 make ヨガ ★~★ YUYAKO	10:00-11:00 ★ ペルビックストレッチ 糊澤 美香	10:00-11:00 骨盤エクササイズ ★~★ 高山 菜緒	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 ★★ MARI	10:30-11:30 ユギボールエクササイズ ★ 佐々木 恵子
11		11:10-11:25 SGT リラクゼーション	11:10-11:25 SGT アクティブトレーニング					
12	11:30-12:30 ★ ハーブヨガ YUYAKO 有料	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インター ★★ 高山 菜緒	11:30-12:30 ウエストくびれヨガ ★~★ hiromi			12:00-12:45 ★~★★ ペルビックヨガ45 CAORI	12:00-13:00 美尻美脚骨盤ヨガ~初級~ ★ ケイコ
	12:35-12:50 SGT アクティブトレーニング		12:40-12:55 SGT リラクゼーション					13:10-13:25 SGT アクティブトレーニング
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 蜷川 敦子					14:40-14:55 SGT リラクゼーション
15							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
16							16:00-17:15 ★★★ パワーヨガアドバンス akko	
17								
18	17:30-18:30 [変更] ★★ パワーヨガインター 篠崎 早苗	17:30-18:30 [変更] ★ ユギボールエクササイズ 佐々木 恵子	17:45-18:45 [変更] ★★ パワーヨガインター KYOCO semi HOT	17:30-18:30 [変更] ★★ リラクゼーションヨガインター ayako				
19	19:00-20:00 ★ たまごヨガ(筋膜リリースヨガ) 篠崎 早苗	18:40-18:55 SGT リラクゼーション	19:15-20:00 [変更] ★ リラクゼーションヨガビギナー KYOCO semi HOT	19:00-20:00 ★~★★ 美尻 make ヨガ ayako				
20								

※ 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。

※ しばらくの間、SGT はお休みとさせていただきます。