

SCHEDULE

	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 棚澤 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	11:30-12:30 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							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
13				13:00-14:00 インナーリリースヨガ ★ hiromi			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
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			16:00-17:15 パワーヨガアドバンス ★★★ akko		
15								
16								
17								
18								
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								
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				

※ semi HOT は semi HOT Yoga となります。★ の数は難度を表しています。