

SCHEDULE

※ 赤文字が通常スケジュールからの変更点になります。

	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
7			7:00 - 7:45 ★ 朝リフレッシュ 阿佐美 絢子				
8							
9						★ 9:00-10:00 ハタヨガ KYOCO	★ 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 ★★ CAORI	10:30 - 11:30 ユギボールエクササイズ ★ 佐々木 恵子
11							
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
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	14:00-15:00 ★ ホルモンバランス調整ヨガ 蜷川 敦子			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
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	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	17:45 - 18:45 ★★ パワーヨガインター KYOCO semi HOT	17:30 - 18:30 ★★ リラクゼーションヨガインター ayako			
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 土屋 真琴	19:15-20:00 ★ 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							
21							

CLOSED

※ ★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 頂 きます。