

2021 GW (4/29 THU - 5/5 WED) SCHEDULE

※ 赤文字が通常スケジュールからの変更点になります。

	4/29(THU)	4/30(FRI)	5/1(SAT)	5/2(SUN)	5/3(MON)	5/4(TUE)	5/5(WED)	
7		CLOSED					7:00-7:45 ★ 朝リフレッシュ 阿佐美 絢子 → 休講	
8								
9				9:00-10:00 ★ ハタヨガ KYOCO	9:00-10:00 ★~★ 朝ヨガ Kaho			
10	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 → 代行 hiromi	10:30-11:30 ★ ユギボールエクササイズ 佐々木 恵子	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
11	11:30-12:30 ★~★★ ウエストくびれヨガ hiromi					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
12				12:00-12:45 ★~★★ ペルビックヨガ45 CAORI → 代行 hiromi	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			13:15-14:15 ★~★★ ウエストくびれヨガ CAORI → 代行 hiromi	13:30-14:30 ★★ リラクゼーションヨガインター ケイコ		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
14								
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	16:00-17:00 ★~★★ 美尻 make ヨガ ayako			16:00-17:15 ★★★ パワーヨガアドバンス akko		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	16:00-17:00 ★★ パワーヨガインター KYOCO semi H
17	17:30-18:30 ★★ リラクゼーションヨガインター ayako					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	17:30-18:15 ★ リラクゼーションヨガビギナー KYOCO semi HOT
18								

※ ★ 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。