

# 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				
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 ★ 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 ★ ペルビックヨガ 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(筋膜ほぐし) ★★ 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 ★~★★ ピラティス 土屋 真琴	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							
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 土屋 真琴	19:15-20:15 ★★ パワーヨガインター KYOCO <span style="background-color: #e67e22; color: white; padding: 2px;">semi HOT</span>	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 <span style="background-color: #e67e22; color: white; padding: 2px;">semi HOT</span>	20:30-21:30 ★★ リラクゼーションヨガインター ayako			

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。