

SCHEDULE

	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN	
7			7:00 - 7:45 朝ヨガ ★~★★★ KYOCO		CLOSED			
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 ペルビクストレッチ ★ 棚澤 美香	10:00 - 11:00 パワーヨガインター ★★ Nao	10:00-11:00 ペルビクヨガ 60 ★~★★★ 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 ペルビクヨガ60 ★~★★★ YUYAKO	11:30-12:30 バレトン ★★ 白木 朋子	11:30 - 12:30 ペルビクヨガ 60 ★~★★★ Nao	11:30-12:30 ウエストくびれヨガ ★~★★★ hiromi			12:00-12:45 ペルビクヨガ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 ★ 蛭川 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 semi HOT	19:00-20:00 美尻 make ヨガ ★~★★★ ayako				
20							16:00-17:00 パワーフローヨガ 60 ★~★★★ akko	
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				

※ ★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。