

	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜
10:00	(女性専用) アロマリラックス chiyomi ★	(女性専用) エアリアルヨガ (ベーシック) tateishi ★★	(女性専用) コアフローヨガ MK ★★★	代謝アップヨガ miki ★★	定 休 日	9:00 (女性専用) 骨盤調整ヨガ MK ★★	(女性専用) 朝のアクティブ ヨガ tugumi ★★
11:30	(女性専用) 骨盤調整ヨガ chiyomi ★★	(女性専用) ベーシックヨガ NAOKO ★★	エアリアルヨガ (ベーシック) Nami ★★	アロマリラックス MK ★		10:30 やさしい デトックスヨガ tugumi ★★	(女性専用) アロマリラックス miki ★
13:00	ナチュラル ベーシックヨガ tugumi ★★	ボディメイクヨガ NAOKO ★★★	(女性専用) からだあったか フローヨガ tateishi ★★	(女性専用) アロマフロー ヨガ MK ★★		12:00 (女性専用) アロマリラックス MK ★★	ほぐしとコア Mitsue ★★
18:00	(女性専用) エアリアルヨガ (リラックス) Nami ★	(女性専用) 週替わりヨガ Yasuyo/MIHO ★★	(女性専用) ベーシックヨガ NORIKO ★★	初めての アシュタンガ ヨガ(ハーフ) SAYUKI ★★★		15:00 パワーヨガ VINSAYA Yukari ★★★	(女性専用) ボディメイクヨガ TOMOKO ★★
19:30	(女性専用) デトックスヨガ MK ★★	フローパワー MK ★★	(女性専用) リラックスヨガ yuka ★	ピラティスマIX Tae ★★		16:30 (女性専用) フローヨガ NAOKO ★★	(女性専用) エアリアルヨガ (リラックス) MK ★
21:00	アロマリラックス MK ★	(女性専用) 骨盤調整ヨガ MK ★★	(女性専用) ヨガ×ピラティス yuka ★★★	ダイエット フローヨガ Tae ★★★		18:00 コアトレ NAOKO ★★★	エアリアルヨガ (ベーシック) MK ★★

ホット

ローホット

常温

エアリアル(空中)

※祝日は土・日曜の時間帯でレッスン開催となります。

◆お知らせ◆【代行情報】

- 3/9(月) 18:00~エアリアルヨガNami → 骨盤調整Chiyomi
- 3/11(水) 11:30~エアリアルヨガ Nami → エアリアルヨガ tateishi
- 3/12(木) 19:30~ピラティスマIX tae → フローヨガ sizuko
21:00~ダイエットヨガ tae → コンディショニングヨガ sizuko
- 3/18(水) 13:00~からだあったかフロー tateishi → デトックスヨガ tae
- 3/23(月) 11:30~骨盤調整ヨガ chiyomi → 骨盤調整ヨガ MK
- 3/31(火) 11:30~ベーシックヨガ NAOKO → ベーシックヨガ tae
13:00~ボディメイクヨガ NAOKO → ボディメイクヨガ tae