

	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) 歪み矯正ヨガ MK ★★	美背中ヨガ RISA ★★
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) Tae ★★	リラックスヨガ REINA ★		10:30	股関節柔軟UP MIHO ★★	(女性専用) アロマリラックス miki ★
13:00	肩こり解消ヨガ MK ★★	ヒップアップヨガ NAOKO ★★★	マインドフルネス ヨガニドラ tateishi ★	(女性専用) アロマフロー ヨガ MK ★★		12:00	ボディメイクヨガ Yumi ★★	リンパデトックス Mitsue ★★
18:00	(女性専用) エアリアルヨガ (リラックス) MK ★	週替わりヨガ RISA/むくみ解消 MIHO/陰ヨガ ★	ベーシックヨガ MK ★★	夜のリセットヨガ SAYUKI ★		15:00	ストレッチヨガ MK ★	(女性専用) くびれヨガ MAIKO ★★
19:30	(女性専用) アライメント フローヨガ Ryoko ★★	リンパデトックス MK ★★	(女性専用) ムーンサイクルヨ ガ eri ★★	ピラティスMIX Tae ★★		16:30	アロマリラックス MK ★★	エアリアルヨガ (リラックス) MK ★★
21:00				ダイエット フローヨガ Tae ★★★		18:00		

常温

ローホット

ホット

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】

- 11/1(日)9:00~ RISA → Mitsue
- 11/3(火)15:00~ RISA → Mitsue
- 11/11(水)13:00~ tateishi → eri
- 11/15(日)12:00~ Mitsue → Yumi
- 11/26(木)13:00~ MK → Tae

【NEWレッスン】

土曜日10:30 ~やさしいデトックスヨガ → 股関節柔軟UP



|

|