

	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜	
10:00	アロマリリースヨガ Yu ★	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	(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 miki ★★	週替わりヨガ MIHO 股関節柔軟UP MK/美背中ヨガ ★★	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 ★★	週替わりヨガ fei/ビューティーヨガ RISA/ヒップアップ ★★★	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	ストレッチヨガ MK ★	インナーマッスル 強化 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 ★★	腸活ヨガ SAYUKI ★		15:00	HOT ピラティスマIX Tae ★★	(女性専用) くびれヨガ MAIKO ★★
19:30	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 ★★	ピラティスマIX 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◆

【休講のお知らせ】

2/17(水)・2/18(木)9:00~17:00

エアリアルヨガインストラクター養成講座の為 休講

【代行情報】

2/1(月)10:00~Yu → miki

2/4(木)11:30~REINA → Tae

2/11(木)15:00~SAYUKI → Tae

2/28(日)12:00~mitsue → SAYUKI

【NEWレッスン】

日曜日 インナーマッスル強化★★

|

|