

	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜
10:00	ヨガ×ピラティス chia ★★	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 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 デトックス Tae ★★	リラックスヨガ MK ★		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 -ヨガニドラー tateishi ★	(女性専用) アロマパワー ヨガ MK ★★★		12:00 アロマリラックス MK ★★	インナーマッスル 強化 Mitsue ★★
18:00	エアリアルヨガ ベーシック 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MIX Tae ★★★	(女性専用) くびれヨガ MAIKO ★★
19:30	筋膜リリース -体幹ヨガ- Ryoko ★★	週替わりヨガ MK/リンパデトックス Natsuki エアリアル リラックス ★	(女性専用) ムーンサイクルヨ ガ eri ★★	ピラティスMIX Tae ★★★		16:30 デトックススリム ヨガ chia ★★	エアリアルヨガ デトックス 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】

5/16(日)9:00~ RISA → Mitsue

5/22(土)16:30~ chia → Tae

5/24(月)10:00~ chia → Ryoko

|

|