

徳重 レッスンプログラム（予定） 変更する場合がございます ご了承くださいませ

| | 月曜日 | 火曜日 | 水曜日 | 木曜日 | 金曜日 | 土曜日 | 日曜日 |
|-------|-----------------|---------------|------------------|---------------|------------|-----------|--------------|
| 10:00 | ホットピラティス | ボディシェイプ | 骨盤と姿勢をととのえるヨガ | ヴィンヤサヨガ | やさしいパワーヨガ | ハタヨガ（予定） | ハタヨガ（予定） |
| 10:30 | | | | | | | |
| 11:00 | | | | | | | |
| 11:30 | リラックスヨガ | ストレッチヨガ | からだがほぐれるリンバストレッチ | ハタヨガ | リラックスヨガ | ほぐしヨガ（予定） | ほぐしヨガ（予定） |
| 12:00 | | | | | | | |
| 12:30 | | | | | | | |
| 13:00 | | ダイエットステップ | スタイルアップ&ヨガ | ボール柔軟ストレッチ | 初めてのパワーヨガ | フローヨガ | |
| 13:30 | ピラティス | | | | | | |
| 14:00 | | | | | | | |
| 14:30 | | 腸&リンパ美人エクササイズ | 姿勢美人 | リフレッシュヨガ | リンバ流しはハタヨガ | アロマヨガ | |
| 15:00 | やさしいヨガ | | | | | | |
| 15:30 | | | | | | | |
| 16:00 | | | | | | | |
| 16:30 | | | | | | | |
| 17:00 | | | | | | | |
| 17:30 | | | | | | | 17時45分～アロマヨガ |
| 18:00 | | | | | | | |
| 18:30 | | | | | | | |
| 19:00 | 骨盤と姿勢をととのえるヨガ | | | | | | |
| 19:30 | | ストレッチフローヨガ | ハタヨガビギナー | ゆるヨガ | ハタヨガ（予定） | ハタヨガ（予定） | ダイエットステップ |
| 20:00 | | | | | | | |
| 20:30 | からだほぐれるリンバストレッチ | | | | | | |
| 21:00 | | 美しい骨盤a | リラックスアロマヨガ | 腸&リンパ美人エクササイズ | 美しい骨盤a | 美しい骨盤a | |
| 21:30 | | | | | | | |
| 22:00 | | | | | | | |