

# LESSON PROGRAM

スケジュール期間：2018年04月～2018年04月

	MON(月曜日)	TUE(火曜日)	WED(水曜日)	THU(木曜日)	FRI(金曜日)	SAT(土曜日)	SUN(日曜日)
	スタジオA	スタジオA	スタジオA	スタジオA	スタジオA	スタジオA	スタジオA
9:00	MON 09	TUE 09	WED 09	THU 09	FRI 09	SAT 09	SUN 09
30	<b>上級</b>			<b>上級</b>			<b>上級</b>
10:00	MON 10 9:45～10:45 美尻体幹ダイエットパワーヨガ★★★ (定員23名)みさき	TUE 10 9:45～10:45 リフレッシュヨガ★★ (定員23名)MIHO	WED 10 10:00～11:00 骨盤調整ヨガ★★☆ (定員23名)yuko	THU 10 9:45～10:45 パワーフローヨガ基礎★★★ (定員23名)みさき	FRI 10 9:45～10:45 やさしいヨガ★★ (定員23名)真生子	SAT 10 9:45～10:45 リラックスヨガ★★ (定員23名)MAIMI	SUN 10 9:45～10:45 パワーヨガ★★★ (定員23名)CHIKA
30							
11:00	MON 11	TUE 11	WED 11	THU 11	FRI 11	SAT 11	SUN 11
30		<b>上級</b>			<b>中級</b>	<b>上級</b>	
12:00	MON 12 11:30～12:30 美姿勢ヨガボディメンテナンス★★ (定員23名)みさき	TUE 12 11:30～12:30 パワーフローヨガ★★★ (定員23名)MIHO	WED 12 11:30～12:30 アロマヨガ★★ (定員23名)yuko	THU 12 11:30～12:30 ほぐし腸美人ヨガ★★ (定員23名)みさき	FRI 12 11:30～12:30 ヴィンヤサフロー★★★ (定員23名)真生子	SAT 12 11:30～12:30 パワーヨガ★★★ (定員23名)MAIMI	SUN 12 11:30～12:30 筋力トレーニング★★ (定員23名)CHIKA
30							
13:00	MON 13 13:00～14:00 カラダ改善ヨガ★★ (定員23名)NAMI	TUE 13	WED 13	THU 13 13:00～14:00 肩こりスッキリヨガ★★ (定員23名)岡田	FRI 13 13:00～14:00 リラックスヨガ★★ (定員23名)Tomo	SAT 13	SUN 13
30							
14:00	MON 14	TUE 14	WED 14	THU 14	FRI 14	SAT 14	SUN 14
30					<b>上級</b>	<b>中級</b>	
15:00	MON 15 15:30～16:30 キレイヨガ★★ (定員23名)CHIKA	TUE 15	WED 15 15:00～16:00 デトックスヨガ★★ (定員23名)YUMI	THU 15	FRI 15 14:30～15:30 アクティブフローヨガ★★★ (定員23名)Tomo	SAT 15	SUN 15
30							
16:00	MON 16	TUE 16	WED 16	THU 16	FRI 16	SAT 16	SUN 16
30							
17:00	MON 17	TUE 17	WED 17 17:00～18:00 美姿勢ヨガボディメンテナンス★★ (定員23名)みさき	THU 17	FRI 17	SAT 17	SUN 17
30							
18:00	MON 18	TUE 18	WED 18	THU 18	FRI 18	SAT 18	SUN 18
30	<b>中級</b>	<b>初級</b>	<b>上級</b>	<b>上級</b>			
19:00	MON 19 18:30～19:30 ピラティスヨガ★★☆ (定員23名)takako	TUE 19 18:30～19:30 姿勢改善ヨガ(17日)★★ 引き締めヘリターンサイズ(3・24日) (定員23名)yuka	WED 19 18:30～19:30 パワーフローヨガ★★★ (定員23名)MIHO	THU 19 18:30～19:30 美bodystyleヨガ★★★ (定員23名)takako	FRI 19 18:45～19:45 陰陽ヨガ★★ (定員23名)Yasuko	SAT 19	SUN 19
30							
20:00	MON 20 20:00～21:00 陰ヨガ★★ (定員23名)takako	TUE 20 20:00～21:00 パワーヨガ★★★ (定員23名)yuka	WED 20 20:00～21:00 リフレッシュヨガ★★ (定員23名)MIHO	THU 20 20:00～21:00 ストレッチヨガ★★ (定員23名)takako	FRI 20 20:15～21:15 ハタヨガ★★☆ (定員23名)Yasuko	SAT 20	SUN 20
30							
21:00	MON 21	TUE 21	WED 21	THU 21	FRI 21	SAT 21	SUN 21
30							