

3 March

プログラムスケジュール

 ホットクラス (36℃~38℃)
 ソフトクラス (30℃~33℃)
 映像レッスン

	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
9:00							
10:00	9:30~10:30 ヴィンヤサヨガ 三浦	9:30~10:15 アロマストレッチ 藤崎	9:30~10:30 ヴィンヤサヨガ 三浦	9:15~10:15 骨盤整えヨガ LISA	9:30~10:30 ピギナーズヨガ ice	9:30~10:30 ほくしのボールヨガ yoko	9:15~10:15 目覚めの朝ヨガ ユミ
11:00	11:00~12:00 はじめてピラティス chika	10:45~11:45 ホットヨガベーシック 石川	11:00~11:45 リラックスヨガ Yumi	10:45~11:45 目指せ姿勢美人 山口	11:00~12:00 ピギナーズピラティス 間嶋	CHANGE 11:00~11:45 リラックスヨガ AKI	10:45~11:45 デトックスヨガ ユミ
12:00	CHANGE 12:30~13:15 新★美しい骨盤 藤崎	NEW 12:15~13:15 太もも尻引き締めヨガ kazue	12:15~13:15 アロマヨガ 遠藤	12:15~13:15 ウエスト引き締めヨガ kazue	12:30~13:15 脂肪燃焼ヨガ AKI	CHANGE 12:15~13:15 バレエエクササイズ 人見	12:15~13:00 SHIN-癒45 遠藤
13:00						1.3週目 バレエエクササイズ 2.4週目 はじめてピラティス	
14:00	13:45~14:30 肩こりスッキリ 間嶋	13:45~14:45 ゆったりヨガ LISA	13:45~14:45 すっきり午後ヨガ 山口	13:45~14:45 アロマキャンドルヨガ Yumi	13:45~14:45 アロマストレッチ 藤崎	13:45~14:45 引き締めヨガ 人見	13:30~14:30 アロマヨガ LISA
15:00							
16:00		15:15~16:00 (アロマベーシックヨガ②)	15:15~16:00 (アロマベーシックヨガ①)	15:15~16:00 (ベーシックヨガ②)	15:00~15:45 (ベーシックヨガ①)	15:00~15:45 (アロマベーシックヨガ②)	15:00~16:00 リンパデトックスヨガ 沼崎
17:00	16:00~16:45 (アロマベーシックヨガ②)	16:15~17:00 (アロマベーシックヨガ①)	16:15~17:00 (アロマベーシックヨガ②)	16:15~17:00 (ベーシックヨガ①)	16:00~16:45 (ベーシックヨガ②)	16:00~16:45 (アロマベーシックヨガ①)	16:30~17:15 (ベーシックヨガ①)
18:00	17:00~17:45 (アロマベーシックヨガ①)		17:15~18:00 (アロマベーシックヨガ①)				17:30~18:15 (ベーシックヨガ②)
19:00	18:15~19:15 アロマヨガ 遠藤	18:15~19:15 リンパデトックスヨガ 沼崎	18:30~19:15 デトックスヨガ Yukiko	18:15~19:15 セラピーボール 高橋	18:00~19:00 ビューティーフローヨガ yoko	17:45~18:45 ボディバランス60 沼崎	
20:00	19:45~20:45 ゆったりホットヨガ Yukiko	19:45~20:30 リフレッシュヨガ HIROKO	19:45~20:30 コアトレ 清水	19:45~20:45 CorePowerYoga CPY 高橋	19:30~20:30 陰陽ヨガ MARI	19:15~20:15 ハタラージャヨガ 蘭美	19:15~20:15 リラックスヨガ 工藤
21:00							
22:00	21:15~22:15 フローヨガ Maya	21:00~21:45 ボディバランス45 清水 1.3週目 フレキシビリティ 2.4週目 ストレングス	21:00~22:00 ビューティーフローヨガ airi	21:15~22:15 リラックスヨガ Aisa	21:00~22:00 美脚美尻ピラティス 人見		
23:00							

LADY'S ONLY ヨガ・スタジオ

JOYFIT YOGA 札幌北24条

プログラムは急遽変更となる場合がございます。ご了承下さいませ。
予約はレッスン開始30分前から直接ご来館頂き受付いたします。

札幌北24条

JOYFIT YOGA