

5 May

プログラムスケジュール

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

	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
9:00	CHANGE 9:30~10:30 陰ヨガ 三浦	9:30~10:15 ゆったりヨガ LISA	9:30~10:30 ヴィンヤサヨガ 三浦	9:15~10:15 フローヨガ kazue	9:30~10:30 ビギナーズヨガ ice	NEW 9:30~10:30 肩こりむくみ解消ヨガ kazue	9:15~10:15 目覚めの朝ヨガ MARI
10:00							
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 ビギナーズピラティス 間嶋	11:00~11:45 パワーヨガ初級 NOZOMI	10:45~11:45 デトックスヨガ MARI
12:00							
13:00	12:30~13:15 新★美しい骨盤 藤崎	12:15~13:15 太もも尻引締めヨガ kazue	12:15~13:15 アロマヨガ 遠藤	12:15~13:15 骨盤整えヨガ LISA	12:30~13:15 脂肪燃焼ヨガ AKI	12:15~13:15 バレエエクササイズ 人見	12:15~13:00 SHIN-癒45 遠藤
14:00	13:45~14:30 肩こりスッキリ 間嶋	13:45~14:30 アロマストレッチ 藤崎	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	CHANGE 13:45~14:30 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	15:00~15:45 (アロマベーシックヨガ①)	15:00~15:45 (アロマベーシックヨガ②)	15:00~18:00は ご利用できません	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)	15:00~15:45 (ベーシックヨガ①)
16:00	16:00~16:45 (アロマベーシックヨガ②)	16:00~16:45 (アロマベーシックヨガ①)		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)	16:00~16:45 (ベーシックヨガ②)
17:00	17:00~17:45 (アロマベーシックヨガ①)	17:00~17:45 (アロマベーシックヨガ②)					
18:00	18:15~19:15 アロマヨガ 遠藤	NEW 18:15~19:15 ストレッチヨガ HIROKO	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 清水	18:00~18:45 フローヨガ 工藤
19:00							
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 リラックスヨガ MARI	19:15~20:15 ハタラージャヨガ 繭美	19:15~20:15 リラックスヨガ 工藤
21:00		CHANGE					
22:00	21:15~22:15 フローヨガ Maya	21:00~22:00 夜のパワーヨガ NOZOMI	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

JOY FIT 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

JOY FIT YOGA