

9月 スタジオプログラム

	月	火	水	木	金	土	日
10:00	9:30~10:30 朝ヨガ 風見 和	9:30~10:30 リラックスヨガ AYA	9:30~10:30 リラックスヨガ 山田 千亜紀	9:30~10:30 リラックスヨガ AYA	9:30~10:30 ピラティスベーシック AIKO	9:30~10:30 朝ヨガ rieko	9:30~10:30 朝ヨガ こずえ
11:00	10:45~11:45 パワーヨガ 風見 和	10:45~11:45 はじめてのパワーヨガ AYA	10:45~11:45 ベーシックヨガ 山田 千亜紀	10:45~11:45 リンパマッサージヨガ AYA	10:45~11:30 Core Functional Yoga 内田	10:45~11:45 エナジーフローヨガ rieko	10:45~11:45 リラックスヨガ こずえ
12:00	12:00~13:00 ヴィンヤサフローヨガ ユウキ	12:00~13:00 リンパマッサージヨガ AYA	12:00~13:00 パワーヨガ 作山 雅美	12:00~13:00 癒しヨガ Ayaka	11:45~12:45 ヴィンヤサフローヨガ 内田	12:15~13:15 リラックスヨガ shiori	12:15~13:15 BODYBALANCE (FX) 内田
13:00		13:15~14:15 ベーシックヨガ 藤原 蘭子	13:15~14:15 体メンテナンスヨガ 作山 雅美	13:15~14:15 体メンテナンスヨガ Ayaka	13:00~14:00 美尻ヨガ 風見 和	13:30~14:30 デトックスヨガ shiori	13:30~14:30 Core Functional Yoga 内田
14:00	13:30~14:30 ピラティスベーシック AIKO	14:30~15:30 美尻ヨガ 藤原 蘭子	14:30~17:30 ヒーリングタイム (出入り自由)	14:30~15:30 リラックスフローヨガ momo	14:15~15:15 リラックスヨガ 風見 和	14:45~20:00 ヒーリングタイム (出入り自由)	14:45~20:00 ヒーリングタイム (出入り自由)
15:00	14:45~15:45 ピラティスストレッチ AIKO	16:00~17:30 ヒーリングタイム (出入り自由)		15:45~17:30 ヒーリングタイム (出入り自由)	15:30~18:30 ヒーリングタイム (出入り自由)		
16:00	16:00~17:30 ヒーリングタイム (出入り自由)	16:00~17:30 ヒーリングタイム (出入り自由)					
17:00	18:15~19:15 ベーシックヨガ 作山 雅美	18:15~19:15 体メンテナンスヨガ 作山 雅美	18:15~19:15 ベーシックヨガ まこと	18:15~19:15 ビギナーヨガ rieko			
18:00					19:00~20:00 デトックスヨガ まこと		
19:00	19:30~20:30 ビギナーヨガ 作山 雅美	19:30~20:30 デトックスヨガ 作山 雅美	19:30~20:30 フローヨガ まこと	19:30~20:30 デトックスヨガ rieko			
20:00	20:45~21:45 リラックスヨガ 作山 雅美	20:45~21:45 癒しヨガ 作山 雅美	20:45~21:45 リラックスヨガ まこと	20:45~21:45 リラックスヨガ shiori	20:15~21:15 リラックスヨガ まこと		
21:00							
22:00							

ゆるホットクラス
32℃~34℃

~レッスンに参加される皆様へ~
レッスン開始30分前から
店頭にて直接ご予約が必要です。
(室温は38℃~40℃/湿度60%~70%です)
安全の為
運動着・ヨガマット・汗拭タオル・
お水500ml以上を必ずお持ち下さい。

JOYFIT24コープ葛飾白鳥

東京都葛飾区白鳥4-10-17コープ葛飾白鳥2階

TEL: 03-6240-7199