

4 April Schedule / 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)

	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
9:00							
10:00	9:45~10:45 美尻体幹ダイエットパワーヨガ みさき	9:45~10:45 リラックスヨガ MIHO	10:00~11:00 骨盤調整ヨガ Yuko	9:45~10:45 パワーフローヨガ基礎 みさき	9:45~10:45 やさしいヨガ 真生子	9:45~10:45 楽ヨガ Kaya	9:45~10:45 パワーヨガ CHIKA
11:00							
12:00	11:30~12:30 美姿勢ヨガボディメンテナンス みさき	11:30~12:30 パワーヨガ MIHO	11:30~12:30 アロマヨガ Yuko	11:30~12:30 ほぐし腸美人ヨガ みさき	11:30~12:30 ヴィンヤサフロー 真生子	11:30~12:30 パワーヨガ Kaya	11:30~12:30 ストレッチヨガ CHIKA ★
13:00							
14:00	13:00~14:00 カラダ改善ヨガ NAMI			13:00~14:00 肩こりスッキリヨガ 岡田 ★	13:00~14:00 NEWレッスン 導入予定		
15:00		14:00~15:00 リラックスヨガ MIHO					
16:00	15:00~16:00 リラックスヨガ CHIKA		15:00~16:00 デトックスヨガ YUMI		14:30~15:30 NEWレッスン 導入予定	14:00~15:00 くびれスッキリリンパヨガ Kaya	JOYFITSTYLE 14:00~15:00 SHIN-癒 CHIKA
17:00							
18:00			17:00~18:00 ほぐし腸美人ヨガ みさき				
19:00	18:30~19:30 ピラティスヨガ takako ★	18:30~19:30 陰ヨガ(17日) ベリー(3日・24日) yuka	18:30~19:30 パワーヨガ MIHO	18:30~19:30 美bodystyleヨガ takako	18:45~19:45 リラックスヨガ Yasuko		
20:00							
21:00	20:00~21:00 陰ヨガ takako	20:00~21:00 パワーヨガ yuka	20:00~21:00 リラックスヨガ MIHO	20:00~21:00 ストレッチヨガ takako ★	20:15~21:15 ハタヨガ Yasuko		
22:00							

ベリー
マット不要

※1 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。※2 予約はレッスン開始30分前から直接ご来館頂き受付けます。 定休日:毎月10日、20日、30日 ★ アイコンはスペシャルレッスンです。