

9月祝日レッスンプログラム

2026年9月の祝日プログラムです。

営業時間等変更がございますのでお時間等お間違いのないようご確認ください。

	9月21日(月)	9月22日(火)	9月23日(水)
10:00	10:00～10:50 ベーシックヨガ★ 金森	10:00～10:50 スタイルアップヨガ★★ 石橋	10:00～10:50 はじめてのピラティス★ ayami
11:00			
12:00	11:30～12:20 マットピラティス★★★★ ayami	11:30～12:20 腸活ヨガ★ Tomoko	11:30～12:20 ベーシックヨガ★ 金森
13:00	13:00～13:50 美脚美尻ヨガ★★ 石橋	13:00～13:50 ゆがみととのうヨガ★★ AYA	13:00～13:50 燃焼発汗ヨガ★★★★ 金森
14:00			
15:00	14:30～15:20 リンパリフレッシュヨガ★ 石橋	14:30～15:20 ホイールでほぐすヨガ★ 石橋	14:30～15:20 免疫力アップヨガ★★ 石橋
16:00	16:00～16:50 ゆがみととのうヨガ★★ AYA	16:00～16:50 スパインコントロール★★ 下谷	16:00～16:50 疲れリセットヨガ★ 下谷
17:00			

閉店 17:30

閉店 17:30

閉店 17:30