

2023年3月
レッスンスケジュール

	月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat	日 Sun
10	10:00~10:45 リラックスヨガ EMI	10:00~10:45 ベーシックヨガ MAYUMI		10:00~10:45 シェイプヨガ 石井			
11						10:30~11:15 ベーシックヨガ 中野	
12			11:30~12:15 リラックスヨガ 佐久間				
13							12:30~13:15 週替わりヨガ
14	14:00~14:45 ボディメイク 谷	13:30~14:15 デトックスヨガ 中野	14:00~14:45 リラックスヨガ 谷	14:15~15:00 リラックスヨガ 谷			13:45~14:30 週替わりヨガ
15						15:20~16:05 ベーシックヨガ 小藪	
16							週替わりヨガ 12:30~13:15 ・5日 ベーシックヨガ MAYUMI ・12日 リラックスヨガ EMI ・19日 ベーシックヨガ MAYUMI ・26日 ボディメイク 谷
17							
18							週替わりヨガ 13:45~14:30 ・5日 ボディメイク 小藪 ・12日 シェイプヨガ 小藪 ・19日 リラックスヨガ 佐久間 ・26日 ボディメイク 本堂
19			19:00~19:45 ボディメイク 小藪	19:00~19:45 リラックスヨガ 中野			
20	20:00~20:45 ストレッチ&コンディショニング 森	19:15~20:00 リラックスヨガ 谷					19:00閉館 【スタジオご利用についてのご案内】 ☎マークのクラスは室温36度設定 その他のクラスは38度設定となります。
21		20:45~21:30 リラックスヨガ 谷		20:45~21:30 シェイプヨガ 小藪			ホットヨガスタジオ ハーティ津藤方店 ☎059-221-5501 【スタッフ受付時間】 平日 11:00~15:00/17:00~21:00 土日祝 10:00~17:00
22							22:30閉館

レッスンなし