

2023年5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	10:15~11:00 ベーシックヨガ 石井	10:15~11:00 ベーシックヨガ MAYUMI									10:30~11:15 ベーシックヨガ 中野		
11													
12				11:30~12:15 リラックスヨガ 佐久間		11:40~12:25 リラックスヨガ RMI							
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				15:20~16:05 ベーシックヨガ 小藪		13:45~14:30 週替わりヨガ	
15													
16													
17													
18													
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	19:45~20:30 ストレッチ&コンディショニング 森	19:30~20:15 リラックスヨガ 谷											
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							
22													

レッスンなし

週替わりヨガ 12:30~13:15
 ・7日・・・ボディメイク 谷
 ・14日・・・リラックスヨガ EMI
 ・21日・・・ボディメイク 谷
 ・28日・・・ベーシックヨガ MAYUMI

週替わりヨガ 13:45~14:30
 ・7日・・・シェイプヨガ 小藪
 ・14日・・・ボディメイク 小藪
 ・21日・・・リラックスヨガ 佐久間
 ・28日・・・ボディメイク 本堂

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。