

11月スケジュール

オンラインレッスン

営業時間 平日 9:30~21:00 土日祝 8:00~17:00

※運動量小クラス★ 運動量小~中クラス☆☆ 運動量中クラス★★ 運動量大クラス★★★

月 1・8・15・22・29日	火 2・9・16・23・30日	水 3・10・17・24日	木 4・11・18・25日	金 5・12・19・26日	土 6・13・20・27日	日 7・14・21・28日
10:00-11:15 29日(北) ベーシックヨガ★ SAKI	10:45-12:00 9日(お) ベーシックヨガ★ KAHO	10:00-11:15 10日(北) ビギナーピラティス★ EMI	10:00-11:15 25日(お) ビギナーピラティス★ ユキコ	10:00-11:15 5日(浅) ピラティス★★ EMI	8:35-9:35 6日(お) 朝ヨガ★なお 13日(南) ヴィンヤサフロ-ヨガ★RIEKO 20日(北) りらっくすヨガ★ SAKI 27日(茶) ヴィンヤサフロ-ヨガ★SAYAKA	8:35-9:35 7日(浅) ヴィンヤサフロ-ヨガ★ARISA 14日(北) ベーシックヨガ★ AMI 21日(南) キアゾンヨガビギナー★MIYUKI 28日(お) ヴィンヤサフロ-ヨガ★TAKEC
11:45-13:00 22日(浅) キアゾンビギナー★ MITSUE	11:45-13:00 16日(浅) 骨盤メンテナンスヨガ★NOBUKO	11:45-13:00 17日(茶) アドバンスヨガ★ MOMOE	11:45-13:00 11日(浅) ヨガホイルLV1★ KAE	11:45-13:00 19日(浅) キアゾンヨガLV.1★ SHU 12日(茶) ベーシックヨガ★ YUNA	10:05-11:20 6日(清) りらっくすヨガ★MIZUHO 13日(浅) ヨガホイルLV.1 KAYOKO 20日(お) 身体が硬い人のためのヨガ★NAO 27日(茶) ビギナーベーシックピラティス★ TOMOMI	10:05-11:20 7日(南) ピラティス★★ AYUMI 21日(清) ゼロからはじめるヨガ★ 翔子 28日(茶) りらっくすヨガ★ YUKARI
		[3日(水)祝日プログラム] 10:05-11:20 (お) ヴィンヤサフロ-ヨガ★ TOSY 13:20-14:35 (茶) アドバンスヨガ★ MOMOE			11:50-13:05 6日(北) ヨガホイルLV.1&2 SAYOKO 13日(清) ハタフロ-ヨガ★MIZUHO 20日(茶) キアゾンヨガLV.1★ MITSUE 27日(南) アロマヨガ★KAORI	11:50-13:05 7日(北) ベーシックヨガ★ AMI 14日(清) りらっくすヨガ★haruna 21日(浅) ベーシックヨガ★KANA 28日(お) アロマヨガ★RINA
	[23日(火)祝日プログラム] 8:35-9:35 (浅) ハタ&リストラティブヨガ★ あけみ 13:35-14:35 (北) ベーシックヨガ★ AMI				13:35-14:50 6日(お) ビギナーベーシックピラティス★ゆかり 13日(浅) フロ-ヨガ★ あけみ 20日(南) リセットヨガ★ かほり 27日(北) ベーシックヨガ★ AMI	13:35-14:50 7日(茶) キアゾンヨガビギナー★YOSHI 14日(清) ビギナーピラティス★TOMOMI 21日(浅) ピラティス★★ YUMIKO 28日(南) ベーシックヨガ★KAHO
1日(浅) 18:30~ヴィンヤサフロ-ヨガ★ARISA 8日(南) 18:45~意識を向けるヨガ★ MASAYO 15日(北) 18:30~ ピラティス★★ RICO 22日(茶) 18:30~ ヨガホイルLV.1 SAORI 29日(南) 18:45~意識を向けるヨガ★MASAYO	2日(清) 18:45~ピラティス★YASUYO 9日(浅) 20:10~フロ-ヨガ★ユミ 16日(清) 18:45~ピラティス★YASUYO 30日(お) 18:45~身体が硬い人のためのヨガ★NAO	10日(清) 20:10~ベーシックヨガ★YUKIE 17日(北) 18:30~ アロマヨガ★ MINORI 24日(南) 20:25~ヴィンヤサフロ-ヨガ★RIEKO	4日(茶) 19:10~ ベーシックヨガ★エリナ 11日(お) 18:30~ハタ&リストラティブヨガ★MARCO 18日(南) 18:45~ピラティス★★ ERIKO 25日(清) 20:10~プラーナフロ-ヨガ★ KANA	5日(南) 18:45~ベーシックヨガ★ Sayuri 12日(清) 20:10~キアゾンヨガLV.1★ MITSUE 19日(北) 20:10~ フロ-ヨガ★ SAYOKO 26日(浅) 20:00~ヨガニードラ★MIYON	15:20-16:35 21日(お) ベーシックヨガ★Aya 14日(茶) ベーシックヨガ★真亜子	15:20-16:35 21日(お) ベーシックヨガ★Aya 14日(茶) ベーシックヨガ★真亜子
					15:00-16:35 20日(清) キアゾンヨガLV.1★ HIROMI	15:00-16:35 7日(北) キアゾンヨガLV.2★★ SHU
						