

9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	火	水	木	金	土	日
6・13・20・27日	7・14・21・28日	1・8・15・22・29日	2・9・16・23・30日	3・10・17・24日	4・11・18・25日	5・12・19・26日
10:00-11:15	10:00-11:15	10:00-11:15	10:00-11:15	10:00-11:15	8:35-9:35	8:35-9:35
6日(北) ベーシックヨガ★ SAKI	7日(清) ヴィンヤサフロ★☆TOSY	8日(北) ビギナーピラティス★ EMI	2日(お) ビギナーピラティス★ ユキコ	3日(浅) ピラティス★★ EMI	4日(お) 朝ヨガ★なお	5日(浅) ヴィンヤサフロ-ヨガ★ARISA
					11日(南) ヴィンヤサフロ-ヨガ★RIEKO	12日(北) ベーシックヨガ★ AMI
					18日(北) りらっくすヨガ★ SAKI	19日(南) キアゾンヨガビギナー★MIYUKI
					25日(茶) ヴィンヤサフロ-ヨガ★SAYAKA	26日(お) ヴィンヤサフロ-ヨガ★ TAKEC
					10:05-11:20	10:05-11:20
					4日(清) りらっくすヨガ★MIZUHO	5日(南) ピラティス★★AYUMI
					11日(浅) ヨガホイルLv.1 KAYOKO	12日(茶) りらっくすヨガ★YUKARI
					18日(お) ヨガホイル★☆NAO	19日(清) ゼロからはじめるヨガ★☆翔子
					25日(北) ビギナーピラティス★ TOMOMI	
11:45-13:00	11:45-13:00	11:45-13:00	11:45-13:00	11:45-13:00	11:50-13:05	11:50-13:05
13日(浅) ヴィンヤサフロ-ヨガ★ MITSUE	21日(浅) 骨盤メンテナンスヨガ★NOBUKO	1日(茶) アドバンスヨガ★☆ MOMOE	30日(浅) ヨガホイルLv1★ KAE	24日(浅) 11:30~13:10 キアゾンヨガLv.2★★★SHU 4日(茶) ベーシックヨガ★ YUNA	4日(北) ヨガホイルLv1&2 SAYOKO	5日(お) アロマヨガ★RINA
					11日(清) ハタフロ-ヨガ★☆MIZUHO	12日(清) りらっくすヨガ★haruna
					18日(茶) キアゾンヨガLv1★★MITSUE	19日(北) ベーシックヨガ★ SAKI
					25日(南) アロマヨガ★KAORI	26日(浅) ヨガホイルLv.1 仁美
					13:35-14:50	13:35-14:50
					4日(北) ビギナーベーシックピラティス★★★か	5日(南) キアゾンビギナー★YOSHI
					11日(北) ベーシックヨガ★ SAKI	12日(清) ビギナーピラティス★TOMOMI
					18日(南) リセットヨガ★☆かほり	19日(浅) ピラティス★★YUMIKO
					25日(浅) パワーヨガ★☆あけみ	26日(南) ベーシックヨガ★KAHO
					15:20-16:20	15:20-16:35
					4日(茶) ビギナーピラティス★SAORI	19日(お) ベーシックヨガ★Aya
					15:20-16:35	26日(北) ベーシックヨガ★真蓮子
					18日(清) キアゾンヨガLv.1★☆HIROMI	15:00-16:35
						5日(北) キアゾンヨガLv.2 SHU
6日(浅) 18:30~ヴィンヤサフロ-ヨガ★ARISA	7日(清) 18:45~ピラティス★★YASUYO	1日(お) 20:10~夜ヨガ★☆Sarara	2日(茶) 19:10~10:25 ベーシックヨガ★エリナ	3日(南) 18:45~ベーシックヨガ★Sayuri		
13日(南) 18:45~意識を向けるヨガ★☆MASAYO	14日(浅) 20:10~フロ-ヨガ★☆ユミ	8日(清) 20:10~ベーシックヨガ★YUKIE	9日(浅) 20:10~ヨガホイルLv.1&2 TOSY	10日(北) 20:10~ フライヨガ★☆ SAYOKO		
27日(茶) 18:30~ キアゾンビギナー★SAORI	21日(お) 18:45~身体の硬い人のためのヨガ★☆NAO	15日(北) 18:30~ アロマヨガ★ KAORI	16日(南) 18:45~ピラティス★★ERIKO	17日(南) 20:10~キアゾンヨガ★☆MITSUE		
	28日(北) 20:10~ ベーシックヨガ★ AMI	22日(南) 20:25~ヴィンヤサフロ-ヨガ★RIEKO	30日(清) プラナーフローヨガ★☆KANA	24日(浅) 20:00~ヨガコードラ MIYON		
		29日(南) 20:25~りらっくすヨガ★AYUMI				

[20日(月)祝日プログラム]

10:00-11:15
(お)内側から綺麗になるヨガ
★★MAMI

11:40-12:55
(南)アロマヨガ★SAYOKO

13:20-14:35
(茶)ヨガホイルLv1★YOSHI

[23日(木)祝日プログラム]

8:35-9:35
(北)ベーシックヨガ★ SAKI

10:00-11:15
(お)ビギナーベーシックピラティス★ユキコ

11:40-12:55
(浅)健やかに過ごすためのヨガ★1.5
KAE

