



1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

年末年始休館日12/29(水)~1月3(日) ※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 3・10・17・24・31日	火 4・11・18・25日	水 5・12・19・26日	木 6・13・20・27日	金 7・14・21・28日	土 1・8・15・22・29日	日 2・9・16・23・30日
10:00-11:15	10:45-12:00	10:00-11:15	10:00-11:15	10:00-11:15	8:35-9:35	8:35-9:35
17日(北)キアゾンヨガピキナー★KAORI	11日(お)ベーシックヨガ★KAHO	26日(北)ピキナーピラティス★EMI	20日(お)ピキナーピラティス★ユキコ	7日(浅)ピラティス★★EMI	15日(お)朝ヨガ★なお	16日(北)アロマヨガ★MINORI 23日(南)キアゾンヨガピキナー★MIYUKI 30日(お)朝ヨガ★TOSY
11:45-13:00	11:45-13:00	11:45-13:00	11:45-13:00	11:45-13:00	10:05-11:20	10:05-11:20
24日(浅)キアゾンピキナー★MITSUE	18日(浅)骨盤メンテナンスヨガ★NOBUKO (マタニティ可)	5日(茶)キアゾンLV.1★MOMOE	13日(浅)ヨガホイールLV1★KAE	14日(茶)ベーシックヨガ★YUNA	15日(清)りらっくすヨガ★MIZUHO 22日(浅)ヨガホイールLV.1KAYOKO 29日(北)ピキナーベーシックピラティス★TOMOMI	9日(茶)りらっくすヨガ YUKARI 23日(清)ハタフローヨガ★TOMOMI
[10日(月)祝日プログラム] 8:35-9:52 (浅)ヴァンヤサフローヨガ★ARISA 13:20-14:35 (南)アロマヨガ★KAORI	11日(浅)ヨガホイールLV.1★SAORI	25日(北)20:10~アロマヨガ★MINORI	27日(清)20:10~ピキナーピラティス★あけみ	28日(浅)20:00~ヨガニードラMIYON	11:50-13:05	11:50-13:05
	4日(清)18:45~ピラティス★YASUYO 11日(浅)20:10~フローヨガ★ユミ 18日(お)18:45~ 身体が重い人のためのヨガ★NAO	5日(北)18:30~ベーシックヨガ★AMI 12日(清)20:10~ベーシックヨガ★YUKIE 19日(お)20:10~ 夜ヨガ★Sarara 26日(南)20:25~ヴァンヤサフローヨガ★TOSY	6日(茶)18:45~ベーシックヨガ★エリナ 13日(お)18:30~ハタ&リストラティブヨガ★MARIKO 20日(南)18:45~ピラティス★ERIKO 27日(清)20:10~ピキナーピラティス★あけみ	7日(南)18:45~ベーシックヨガ★Sayuri 14日(北)20:10~キアゾンヨガLV.1★SAYOKO 21日(清)20:10~キアゾンヨガ★MITSUE 28日(浅)20:00~ヨガニードラMIYON	13:35-14:50	13:35-14:50
					8日(北)ヨガホイールLV.1&2 SAYOKO 22日(清)ハタフローヨガ★MIZUHO 29日(南)アロマヨガ★KAORI	16日(清)りらっくすヨガ★haruna 30日(浅)ヨガホイールLV.1KANANA
					15:20-16:20	15:20-16:35 16日(お)ベーシックヨガ★Aya 23日(南)アクティブヨガ★RINA
					15日(茶)ピラティス SAORI	15:00-16:40 30日(北)キアゾンヨガLV.3SHU
						

>■通常ヨガ/ヨガホイール/ピラティス → 100名まで受講可能