

8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・31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
			7:45-8:45 25日(清) 朝ヨガ★AYAKO		8:35-9:35 6日(お) 朝ヨガ★なお	8:35-9:35 7日(茶) ヴィンヤサフローヨガ★YURIE 28日(南) ギアゾーンヨガビギナー★ MIYUKI
10:00-11:15 1日(北) ベーシックヨガ★KAORI	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 18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	10:05-11:20 13日(清) りらっくすヨガ★MIZUHO 27日(北) ビギナーベーシックピラティス★TOMOMI	10:05-11:20 7日(北) ハタフローヨガ★★TOMOMI 14日(茶) ホイールヨガ★SAORI
11:45-13:00 8日(浅) ベーシックヨガ★HAYA	11:45-13:00 16日(浅) 骨盤メンテナンスヨガ★NOBUKO	11:45-13:00 3日(茶) ギアゾーンヨガ★★ MOMOE	11:45-13:00 25日(浅) ヨガホイールLv1★ KAE	11:45-13:00 12日(茶) ベーシックヨガ★ YUNA	11:50-13:05 6日(南) アロマヨガ★ KAORI 20日(清) ハタフローヨガ★★MIZUHO 27日(北) ホイールヨガ★★SAYOKO	11:50-13:05 7日(浅) ベーシックヨガ★KANA 14日(南) ギアゾーンヨガLV.1&2★★★ TAKEC 28日(お) アロマヨガ★RINA
			[11日(木)祝日プログラム] 10:00-11:15 (茶) ギアゾーンヨガLV.1★★ HIROMI 13:20-14:35 (浅)ピラティス★★★ EMI	13:30-14:30 19日(お) ヨガニードラ★KAHO	13:35-14:50 13日(浅) フローヨガ★★あけみ 27日(南) リセットヨガ★★ かほり	13:35-14:50 7日(清) ビギナーピラティス★TOMOMI 21日(浅) ピラティス★★★YUMIKO
					15:20-16:20 20日(茶) ピラティス★★★SAORI	15:20-16:35 14日(お) ベーシックヨガ★Aya
1日(浅) 18:30~ギアゾーンビギナー★MITSUE 8日(北) 18:30~ピラティス★★★Kumiko 15日(南) 18:30~ホイールヨガ★★ TAKEC 22日(茶) 18:30~ホイールヨガ★SAORI 29日(北) 18:30~ピラティス★★★Kumiko	2日(お) 18:45~身体が硬い人のためのヨガ★★NAO 9日(北) 20:10~アロマヨガ★MINORI 23日(お) 18:45~身体が硬い人のためのヨガ★★NAO 30日(清) 18:45~ピギナーピラティス★YASUYO	3日(北) 18:30~ギアゾーンヨガビギナー★KAORI 10日(清) 20:10~ヴィンヤサフローヨガ★YUKIE 17日(南) 18:30~ピラティス&ストレッチ★★ SAKI 24日(お) 20:10~ギアゾーンヨガLv.1&2★★★TAKEC 31日(南) 20:10~背中美人ヨガ★★ RIEKO	4日(清) 20:10~ビギナーピラティス★あけみ 18日(南) 18:45~ピラティス★★★ ERIKO 25日(茶) 19:10~ベーシックヨガ★エリナ	5日(南) 20:25~ ビギナーピラティス★ YASUYO 12日(お) 18:30~ピラティス★★★なお 19日(清) 20:10~ホイールヨガ★★★MITSUE 26日(北) 20:10~ギアゾーンヨガLv.1★★★SAYOKO	 	