

5月スケジュール

オンラインレッスン



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
2・9・16・23・30日	3・10・17・24・31日	4・11・18・25日	5・12・19・26日	6・13・20・27日	7・14・21・28日	1・8・15・22・29日
10:00-11:15	10:45-12:00	10:00-11:15	10:00-11:15	10:00-11:15	10:00-11:15	10:05-11:20
16日(北) ベーシックヨガ★AMI	10日(お) ベーシックヨガ★KAHO	11日(北) ビギナーピラティス★EMI	19日(お) ビギナーピラティス★ユキコ	6日(浅) ピラティス★★EMI	14日(清) りらっくすヨガ★MIZUHO	1日(茶) りらっくすヨガ★YUKARI
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
23日(浅) ベーシックヨガ★HAYA	17日(浅) 骨盤メンテナンスヨガ★NOBUKO (マタニティ可)	18日(茶) ギアゾーンヨガ★MOMOE	12日(浅) ヨガホィールLv1★KAE	13日(茶) ベーシックヨガ★YUNA	7日(北) ホィールヨガ★SAYOKO	8日(南) ギアゾーンヨガLv.1&2★★★TAKEC
	[3日(火)祝日プログラム] 8:35-9:35 (お)朝ヨガ★KAHO 13:35-14:35 (南)りらっくすヨガ★SAKI	[4日(水)祝日プログラム] 10:05-11:20 (清)ハタフローヨガ★★TOMOMI 13:20-14:35 (北)ギアゾーンヨガビギナー★KAORI	[5日(木)祝日プログラム] 11:35-12:50 (茶)ピラティス★★★HIROMI 13:20-14:35 (浅)ベーシックヨガ★HAYA		13:35-14:50	13:35-14:50
					7日(浅) フローヨガ★ARISA 14日(南) リセットヨガ★かほり	15日(浅) ピラティス★★★YUMIKO
					15:20-16:20	15:20-16:35
					21日(茶) ピラティス★★★SAORI	1日(お) ベーシックヨガ★Aya
						15:00-16:40
						8日(北) ギアゾーンヨガLv.3★★★SHU
2日(浅) 18:30~ヴィンヤサフローヨガARISA 9日(南) 18:30~ホィールヨガ★TAKEC 16日(北) 18:30~ピラティス★kumiko 23日(茶) 18:30~ホィールヨガ★SAORI 30日(南) 18:30~ギアゾーンヨガLv.1&2★★★TAKEC	10日(清) 18:45~ビギナーピラティス★YASUYO 17日(お) 18:45~身体が硬い人のためのヨガ★NAO 24日(浅) フローヨガ★ユミ 18:30~ 31日(清) 18:45~ビギナーピラティス★YASUYO	11日(南) 18:30~ギアゾーンヨガLv.1★RIEKO 18日(北) 20:10~アロマヨガ★MINORI 25日(お) 20:10~ギアゾーンヨガビギナー★TAKEC	12日(お) 18:30~ベーシックヨガ★Aya 19日(南) 18:45~ピラティス★ERIKO 26日(清) 20:10~ビギナーピラティス★あけみ	6日(南) 20:25~ビギナーピラティス★YASUYO 13日(北) 20:10~ギアゾーンヨガLv1★★SAYOKO 20日(清) 20:10~ホィールヨガ★MITSUE 27日(お) 18:30~ピラティス★なお	 AERIAL YOGA YARD	 YOGA WHEEL YARD