

7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
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	2・9・16・23・30日	3・10・17・24・31日
			7:45-8:45		8:35-9:35	8:35-9:35
			28日(清)朝ヨガ★ AYAKO		23日(浅)ハタ&リストラティブヨガ★KAYOKO 30日(お)朝ヨガ★なお	10日(茶)ヴィンヤサフローヨガ★YURIE 24日(南)キアゾンヨガピキナー★ MIYUKI
10:00-11:15	10:45-12:00	10:00-11:15	10:00-11:15	10:00-11:15	10:00-11:15	10:00-11:15
4日(北)キアゾンヨガピキナー★KAORI	12日(お)ベーシックヨガ★ KAHO	13日(北)ピキナーピラティス★ EMI	21日(お)ピキナーピラティス★ ユキコ	1日(浅)ピラティス★★ EMI	23日(北)ピキナーベーシックピラティス★TOMOMI 9日(清)りらっくすヨガ★MIZUHO	3日(北)ハタフローヨガ★★TOMOMI 17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
25日(浅)ベーシックヨガ★HAYA	19日(浅)骨髄メンテナンスヨガ★NOBUKO (マタニティ可)	20日(茶)キアゾンヨガLV.1★★ MOMOE	28日(浅)ヨガホイールLv1★ KAE	8日(茶)ベーシックヨガ★ YUNA		10日(南)キアゾンヨガLV.1&2★★ TAKEC
					13:30-14:30	24日(お)アロマヨガ★ RINA 31日ホイールヨガ★(浅) KANA
				29日(お)ヨガニードラ★KAHO		
					13:35-14:50	13:35-14:50
[18日(月)祝日プログラム] 10:05-11:20 (茶)ベーシックヨガ★エリナ 13:35-14:50 (北)アロマヨガ★MINORI					2日(浅)ヴィンヤサフローヨガ★★Aya 9日(南)リセットヨガ★★ かほり	3日(清)ピキナーピラティス★TOMOMI 17日(浅)ピラティス★★YUMIKO
					15:20-16:20	15:20-16:35 31日(お)ベーシックヨガ★Aya 15:10~16:25 24日(北)アロマヨガ★MINORI
4日(南)18:30~ホイールヨガ★★ TAKEC 11日(浅)18:30~ヴィンヤサフローヨガ★MITSUE 25日(茶)18:30~ホイールヨガ★SAORI	5日(北)20:10~アロマヨガ★MINORI 12日(お)18:45~身体が硬い人のためのヨガ★★NAO 19日(清)18:45~ピキナーピラティス★YASUYO 26日(お)18:45~身体が硬い人のためのヨガ★★NAO	6日(北)18:30~キアゾンヨガピキナー★KAORI 13日(南)18:30~キアゾンヨガLV.1★★ RIEKO 20日(清)20:10~ヴィンヤサフローヨガ★YUKIE 27日(お)20:10~キアゾンヨガLv.1&2	7日(茶)18:45~ベーシックヨガ★エリナ 14日(浅)20:10~りらっくすヨガ★HAYA 21日(南)18:45~ピラティス★★ ERIKO 28日(清)20:10~ピキナーピラティス★あけみ	1日(南)20:25~ピキナーピラティス★ YASUYO 8日(北)20:10~ホイールヨガ★★SAYOKO 15日(清)20:10~ホイールヨガ★★MITSUE 22日(お)18:30~ピラティス★★なお 29日(北)20:10~キアゾンヨガLV1★★SAYOKO		
						
						