

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 5・12・19・26日	火 6・13・20・27日	水 7・14・21・28日	木 1・8・15・22・29日	金 2・9・16・23・30日	土 3・10・17・24日	日 4・11・18・25日
			7:45-8:45		8:35-9:35	8:35-9:35
			8日(清)朝ヨガ★ YUKINO		3日(お)朝ヨガ★なお	4日(清)朝ヨガ★ YUKINO 11日(茶)ヴィンヤサフローヨガ★ YURIE 25日(南)ギアゾーンヨガピギナー★ MIYUKI
					17日(浅)ハタ&リストラティブ★KAYOKO	
10:00-11:15	10:45-12:00	10:00-11:15	10:00-11:15	10:00-11:15	10:05-11:20	10:05-11:20
5日(南)ギアゾーンヨガピギナー★ SAYOKO	6日(お)ベーシックヨガ★ KAHO	28日(北)ピギナーピラティス★ EMI	15日(お)ピギナーピラティス★ ユキコ	30日(浅)ピラティス★★ EMI		
					10日(清)りらっくずヨガ★ MIZUHO	4日(茶)りらっくずヨガ★ SARI 18日(北)アロマヨガ★ MINORI
					24日(北)ピギナーベーシックピラティス★ 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
12日(浅)ピギナーピラティス★ SAORI	20日(浅)骨盤メンテナンスヨガ★ NOBUKO (マタニティ可)	7日(茶)ギアゾーンヨガLV.1★ MOMOE	8日(浅)ヨガホイールLv1★ KAE	9日(茶)ベーシックヨガ★ YUNA	3日(北)ギアゾーンヨガ★★ SAYOKO 10日(南)アロマヨガ★ KAORI 17日(清)ハタフローヨガ★★ MIZUHO	11日(南)ギアゾーンヨガLV.1&2★★★ TAKEC 18日(浅)プレーナフローヨガ★★★ KANA 25日(お)アロマヨガ★ RINA
					13:30-14:30	
					16日(清)ヨガニードラ★ KAHO	
[19日(月)祝日プログラム]				[23日(金)祝日プログラム]	13:35-14:50	13:35-14:50
8:35-9:35 (北)アロマヨガ★ MINORI				10:00-11:15 ピラティス(茶)★★ YUNA	3日(浅)ホイールヨガ★ SAORI 24日(南)リセットヨガ★★ かほり	18日(浅)ピラティス★★★ YUMIKO 25日(清)ピギナーベーシックピラティス★ TOMOMI
13:20-14:35 (清)ホイールヨガ★ YUKINO				11:40-12:55(お) ギアゾーンヨガピギナー★ NAO		
					15:20-16:20	15:20-16:35
					17日(茶)アロマヨガ★ AYAKO	18日(お)ベーシックヨガ★ Aya
5日(浅)18:30~ヴィンヤサフローヨガ★ YU 12日(北)18:30~ピラティス★★★ Kumiko 26日(茶)18:30~アロマヨガ★ AYAKO	6日(清)18:45~ピギナーベーシックピラティス★ YASUYO 13日(お)18:45~身体が硬い人のためのヨガ★★★ NAO 20日(北)20:10~ホイールヨガ★ shizu 27日(お)18:45~身体が硬い人のためのヨガ★★★ NAO	7日(南)18:30~ピラティス&ストレッチ★ SAKI 14日(北)18:30~ピギナーベーシックピラティス★ kumiko 21日(清)20:10~ヴィンヤサフローヨガ★ YUKIE 28日(お)20:10~ギアゾーンヨガLV.1&2★★★ TAKEC	1日(茶)19:10~ベーシックヨガ★ エリナ 8日(南)18:45~ピラティス★★★ ERIKO 15日(茶)17:30~ヴィンヤサフローヨガ★ SAYAKA 22日(清)20:10~ピギナーベーシックピラティス★ あけみ 29日(南)18:45~ピラティス★★★ ERIKO	2日(南)20:25~ピギナーピラティス★ YASUYO 9日(北)20:10~ホイールヨガ★★★ SAYOKO 16日(清)20:10~ホイールヨガ★★★ MITSUE 30日(北)20:10~ギアゾーンヨガLV.1★ SAYOKO		
						
						