

10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 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
			7:45-8:45		8:35-9:35	8:35-9:35
			27日(清) 7:45 朝ヨガ★YUKINO		1日(お) 朝ヨガ★なお 8日(茶) ウィンヤサフローヨガ★SAYAKA 15日(浅) ハタ&リストラティブヨガ★KAYOKO	9日(茶) ウィンヤサフローヨガ★YURIE 16日(清) 朝ヨガ★YUKINO 23日(南) ギアゾーンピキナー★ 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
3日(南) ギアゾーンピキナー★ SAYOKO	4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	10:05-11:20	10:05-11:20
					8日(清) りらっくずヨガ★MIZUHO 22日(北) ピキナーベーシックピラティス★TOMOMI	2日(茶) ピキナーピラティス★あけみ 16日(北) アロマヨガ★MINORI 30日(浅) ホイールヨガ★SAORI
11:45-12:45	11:45-13:00	11:45-13:00	11:45-13:00	11:45-13:00	11:45-13:00	11:45-13:00
24日(浅) ピキナーピラティス★SAORI	18日(浅) 骨盤メンテナンスヨガ★NOBUKO (マタニティ可)	12日(茶) ギアゾーンヨガLV.1★★ MOMOE	13日(浅) ホイールヨガ★ KAE	14日(茶) ベーシックヨガ★ YUNA	11:50-13:05	11:50-13:05
					1日(北) ホイールヨガ★★SAYOKO 15日(清) ハタフローヨガ★★MIZUHO 29日(南) ベーシックヨガ★ MOCO	9日(南) ギアゾーンヨガLV.1&2★★ TAKEC 16日(お) アロマヨガ★RINA 23日(浅) ウィンヤサフローヨガ★YU
				13:30-14:30		
				14日(お) ヨガニードラ★KAHO		
					13:35-14:50	13:35-14:50
					1日(浅) フローヨガ★★YU	2日(浅) ピラティス★★YUMIKO 23日(清) ピキナーベーシックピラティス★TOMOMI 30日(茶) ギアゾーンピキナー★YOSHI
					29日(お) ピキナーベーシックピラティス★ゆかり	
					15:20-16:35	
					1日(南) ピキナーベーシックピラティス★ TOMOMI 15日(茶) アロマヨガ★AYAKO 15:00-16:15 29日(清) 15:00 ギアゾーンヨガLV1&2★★HIROMI	
3日(浅) 18:30~ウィンヤサフローヨガ★YU	4日(お) 18:45~身体が硬い人のためのヨガ★★NAO 11日(清) 18:45~ピキナーベーシックピラティス★YASUYO 18日(お) 18:45~身体が硬い人のためのヨガ★★NAO 25日(北) 20:10~アロマヨガ★MINORI	5日(南) 20:10~ベーシックヨガ★ SAKI 12日(北) 18:30~ピキナーベーシックピラティス★Kumiko 19日(清) 20:10~ウィンヤサフローヨガ★YUKIE 26日(お) 20:10~ギアゾーンヨガLV.1&2 ★★★TAKEC	6日(茶) 19:10~ベーシックヨガ★えりな 13日(南) 18:45~ピラティス★★ ERIKO 20日(茶) 17:30~ウィンヤサフローヨガ★SAYAKA 27日(清) 20:10~ピキナーベーシックピラティス★あけみ	7日(南) 20:25~ピキナーピラティス★ YASUYO 14日(北) 20:10~ギアゾーンヨガLV1★★SAYOKO 21日(清) 20:10~ホイールヨガ★★★MITSUE 28日(お) 18:30~ピラティス★★なお		
17日(北) 18:30~ピラティス★★Kumiko 24日(茶) 18:30~アロマヨガ★AYAKO 31日(南) 18:30~ギアゾーンヨガLV.1&2★★ TAKEC						

[10日(月)祝日プログラム]
10:05-11:20
(南)ホイールヨガ★SAYOKO
13:35-14:50
(北)ベーシックヨガ★AMI

