

3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
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	4・11・18・25日	5・12・19・26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
6日(南)ギアゾーンヨガビギナー★ SAYOKO 20日(浅)ベーシックヨガ★ SAORI	14日(お)ベーシックヨガ★ KAHO	22日(北)ビギナーピラティス★ EMI	2日(お)ビギナーピラティス★ ユキコ	3日(浅)ピラティス★★ EMI	11日(清)10:00~りらくすヨガ★ MIZUHO 18日(南)ベーシックヨガ★ KARI 25日(北)ハタフローヨガ★★ TOMOMI	5日(北)朝ヨガ★ MINORI 12日(清)朝ヨガ★ YUKINO 19日(茶)ヴィンヤサフローヨガ★ YURIE 26日(南)ギアゾーンヨガビギナー★ MIYUKI
11:45-13:00	11:45-12:45	11:45-13:00	11:45-13:00	11:45-13:00	11:50-13:05	11:50-13:05
	7日(浅)骨盤メンテナンスヨガ★ NOBUKO (マタニティ可)	1日(茶)ギアゾーンヨガLV.1★★ MOMOE	9日(浅)ヨガホイールLv1★ KAE	24日(茶)ベーシックヨガ★ YUNA	4日(北)ホイールヨガビギナー ★ SAYOKO 18日(清)11:35~ハタフローヨガ★ MIZUHO	12日(南)ギアゾーンヨガLV.1&2★★★ TAKEC 19日(浅)ヴィンヤサフローヨガ★ YU 26日(清)ヴィンヤサフローヨガ★ KAZUNE
	[21日(火)祝日プログラム] 8:35-9:35 (お)朝ヨガ★ NAO 9:55-11:10 (北)アロマヨガ★ MINORI			13:30-14:30 17日(お)ヨガニードラ★ KAHO	13:35-14:50 4日(浅)フローヨガ★★ YU 18日(お)ビギナーベーシックピラティス★ ゆかり 25日(南)フローヨガ★★ KARI	13:35-14:50 5日(清)ビギナーベーシックピラティス★ TOMOMI 19日(お)ベーシックヨガ★ Aya
6日(浅)18:30~ヴィンヤサフローヨガ★ YU 13日(南)18:45~ホイールヨガ★★ TAKEC 20日(北)18:30~ピラティス★★ KUMIKO 27日(茶)18:30~アロマヨガ★ AYAKO	7日(お)18:45~身体の硬い人のためのヨガ★ NAO 14日(清)18:45~ビギナーピラティス★ YASUYO 28日(北)20:10~ヴィンヤサフローヨガ★ MOMO	1日(南)20:25~背中美人ヨガ★★ RIEKO 8日(北)18:30~ビギナーベーシックピラティス★ kumiko 15日(清)20:10~ヴィンヤサフローヨガ★ YUKIE 22日(お)20:10~ギアゾーンヨガLv.1&2★★★ TAKEC	2日(浅)18:30~りらくすヨガ★ YU 9日(茶)18:30~ヴィンヤサフローヨガ★ SAYAKA 16日(南)18:45~ピラティス★★ ERIKO 23日(茶)20:10~ベーシックヨガ★ アヤ	3日(南)20:25~ビギナーピラティス★ YASUYO 10日(北)20:10~ホイールヨガ★★ SAYOKO 17日(清)20:10~ホイールヨガ★★★ MITSUE 24日(お)18:30~ピラティス★★ なお	15:20-16:35 (15:00-16:15) 11日(茶)アロマヨガ★ AYAKO	
						