

4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
3・10・17・24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
10:00-11:15	9:00-10:15	10:00-11:15	7:35-8:35 13日(清)朝ヨガ★YUKINO	10:00-11:15	8:35-9:35 1日(お)朝ヨガ★なお 8日(茶)ヴィンヤサフローヨガ★SAYAKA 29日(浅)ハタ&リストラティブヨガ★KAYOKO	8:35-9:35 16日(茶)ヴィンヤサフローヨガ★YURIE 23日(南)ギアゾーンヨガピキナー★ MIYUKI 30日(清)朝ヨガ★YUKINO
3日(南)ギアゾーンピキナー★ SAYOKO 10日(浅)ピキナーピラティス★SAORI	11日(お)ヴィンヤサフローヨガ★ MIYUKI	26日(北)ピキナーピラティス★ EMI	6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 8日(清)10:00~りらくすヨガ★MIZUHO 15日(南)ベーシックヨガ★ KARI 22日(北)ハタフローヨガ★★TOMOMI	10:05-11:20 9日(北)ベーシックヨガ★ SAYAKA 2日(茶)ピラティス★あけみ
11:45-13:00	11:45-12:45 4日(浅)骨盤メンテナンスヨガ★NOBUKO (マタニティ可)	11:45-13:00 12日(茶)ギアゾーンヨガ LV.1★★MOMOE	11:45-13:00 13日(浅)ヨガホイールLv1★ KAE	11:45-13:00 14日(茶)ベーシックヨガ★ YUNA	11:50-13:05 1日(北)ホイールヨガピキナー ★SAYOKO 29日(清)ハタフローヨガ★★MIZUHO	11:50-13:05 9日(南)ギアゾーンヨガLV.1&2★★ TAKEC 16(浅)ヴィンヤサフロー ヨガ★ 美雪 23日(清)ヴィンヤサフローヨガ★YU
				13:15-14:30 28日(北)ベーシックヨガ★SAYOKO	13:35-14:50 1日(南)フローヨガ★★ KARI 15日(浅)フローヨガ★★YU 22日(お)フローピラティス★★Mizuki	13:35-14:50 2日(清)ピキナーベーシックピラティス★TOMOMI 23日(北)ベーシックヨガ★ maya 30日(お)ベーシックヨガ★Aya
3日(浅)18:30~ ヴィンヤサフローヨガ★YU 10日(南)18:45~ホイールヨガ★★ TAKEC 17日(北)18:30~ピラティス★★kumiko 24日(茶)18:30~アロマヨガ★AYAKO	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~ヴィンヤサフローヨガ★kurumi	5日(南)20:25~背美人ヨガ★★ RIEKO 12日(北)18:30~アロマヨガ★ MINORI 19日(清)20:10~ヴ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)20:10~ベーシックヨガ★TAKEC 13日(南)18:45~ピラティス★★ ERIKO 20日(茶)18:30~ヴィンヤサフローヨガ★SAYAKA 27日(浅)18:30~りらくすヨガ★YU	7日(南)20:25~ピキナーピラティス★ YASUYO 14日(清)18:30~ホイールヨガ★★MITSUE 21(お)18:30~ピラティス★★18:45~ なお	15:20-16:35 (15:00-16:15) 29日(茶)アロマヨガ★AYAKO	15:20-16:35
					 <p>AERIAL YOGA YARD</p>	 <p>YOGA WHEEL YARD</p>