

スクールスケジュール

2017年8月

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日	
	ホットスタジオ	ストーンスタジオ	ホットスタジオ	ストーンスタジオ	ホットスタジオ	ストーンスタジオ	ホットスタジオ	ストーンスタジオ	ホットスタジオ	ストーンスタジオ	ホットスタジオ	ストーンスタジオ	ホットスタジオ	ストーンスタジオ
11:00	10:30~11:30 ポル・ド・ブラ 工藤	10:45~11:45 ピラティス 川原	11:00~12:00 骨盤矯正ヨガ 丸山	10:30~11:30 ハタヨガ elico	11:00~12:00 美ボディコア エクササイズ KANAKO	10:30~11:30 ピラティス 川原	11:00~12:00 ハタヨガ 持田	10:30~11:30 スローフロー ヴィンヤサ 松元	11:00~12:00 ピラティス KANAKO	10:30~11:30 ストレッチヨガ 湊	11:00~12:00 下半身ケアYOGA 小林	10:30~11:30 パワーヨガ 美香	11:00~12:00 ハタヨガ 持田	10:30~11:30 ピラティス 清瀬
12:00														
13:00			12:30~13:30 パーソナル丸山 第1,3週目			13:00~14:00 アロマリラックス ヨガ 美香		13:00~14:00 ハタヨガ 持田		13:00~14:00 ピラティス 三輪			12:30~13:30 リラックスヨガ 持田	
14:00	14:00~15:00 ハタヨガ 〜肩こりケア〜 藤中	14:00~15:00 ピラティス KANAKO		14:15~15:15 ヒーリングハタ kyoko		14:00~15:00 機能改善ヨガ 小林		14:00~15:00 ベーシックヨガ 桂		14:00~15:00 リラックスヨガ 丸山	14:30~15:30 ポール& ピラティス 川原		14:00~15:00 ハタヨガ 持田	
15:00														
16:00	15:30~16:30 陰ヨガ 藤中		15:30~16:30 パーソナル川原 日程はご相談下さい								16:00~17:00 ベーシックヨガ 丸山	15:45~16:45 ポール& ピラティス 川原	16:00~17:00 ボディメイク ストレッチ 湊	
17:00											17:30~18:30 やさしい アシュタンガヨガ Michiru			
18:00														
19:00	18:45~19:45 美姿勢プログラム KANAKO	18:30~19:30 ベーシックヨガ 丸山	18:15~19:15 ベーシック ピラティス 持田	18:30~19:30 アロマリラックス ヨガ 丸山	19:00~20:00 機能改善ヨガ 小林	18:15~19:15 ハタヨガ 桂	19:30~20:30 常温 ベリーダンス KAZUMI	20:00~21:00 シェイプアップ ヨガ 桂	18:45~19:45 ハタヨガ 湊	19:00~20:00 ピラティス KANAKO	今月の休館日 15日(火) 16日(水) 17日(木)		常温 低温	常温でのレッスン 低温でのレッスン
20:00	20:00~21:00 ピラティス KANAKO			19:30~20:30 リラックスヨガ 持田	19:45~20:45 骨盤矯正ヨガ 丸山	20:15~21:15 リラックスヨガ 小林						スクールスケジュールの見方		初めての方におすすめ
21:00			20:15~21:15 ボディメイク ストレッチ 湊								20:15~21:15 陰陽ヨガ 上川	13:00~14:00 ハタヨガ ---	レッスン時間 レッスン名 担当インストラクター	パーソナルレッスン イベントレッスン パーソナルはグループレッスンへ変更も可能 です。お気軽にお問い合わせ下さい。

次月のご予約は、前月の20日より承っております。