スクールスケジュール

2018年9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	常温 10:30~11:30 ポル・ド・プラ 工藤	10:45~11:45 ピラティス 川原	New! 11:00~12:00 ハタフローヨガ Miyuki	10:30~11:30 ハタヨガ 吉田	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 リラックスヨガ 吉田	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		12:00~18:15 岩温癒	12:30~13:30 パーソナル: MASAKO 毎週	11:45~21:30 岩温癒		11:45~12:45 岩温癒		11:45~12:45 岩温癒		11:45~12:45 岩温癒		11:45~14:15 岩温癒	12:30~13:30 リラックスヨガ 持田	11:45~18:30 岩温癒
13:00						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 MASAKO	12:45~13:45 パーソナル:川原 日程はご相談下さい			
14:00	13:45~14:45 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 ハタヨガ kyoko	14:15~18:45 岩温癒	14:00~15:00 機能改善ヨガ 小林	14:15~19:45 岩温癒	14:00~15:00 ハタヨガ 桂	14:15~18:45 岩温癒	14:00~15:00 リラックスヨガ 上川	14:30~15:30 ボール& ピラティス 川原	14:00~15:00 パワーヨガ 持田	
15:00	15:00~16:00 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								15:30~16:30 ハタヨガ 上川	15:45~16:45 ボール& ピラティス 川原	16:00~17:00 ボディメイク ヨガ 湊	
16:00														
17:00											常温 17:15~18:15 やさしい アシュタンガヨガ Michiru	17:00~18:30 岩温癒		
18:00							18:15~19:15 ハタヨガ 桂							
19:00	18:45~19:45 美姿勢プログラム KANAKO	18:30~19:30 下半身ケアYOGA 小林	18:30~19:30 リラックスヨガ Yuu		18:30~19:30 アロマリラックス ヨガ 上川	19:00~20:00 機能改善ヨガ 小林	常温 19:30~20:30 ベリーダンス KAZUMI		18:45~19:45 ハタヨガ 湊	19:00~20:00 ピラティス KANAKO	休館日 年間営業スケジュール参照		常温 New!	常温でのレッスン 新プログラム 初めての方におすすめ
20:00	20:00~21:00 ピラティス KANAKO	19:45~21:30 岩温癒	20:00~21:00 ボディメイク ヨガ 湊		19:45~20:45 骨盤矯正ヨガ 上川	20:15~21:15 リラックスヨガ 小林		20:00~21:00 シェイプアップ ヨガ 桂	20:00~21:00 ストレッチヨガ 湊	20:15~21:30 岩温癒	スクールスケジュールの見方 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		岩温癒 パーソナルレッスン パーソナルはグループレッスンへ変更も可能です。お気軽にお問合せ下さい。
21:00														

次月のご予約は、前月の20日より承っております。

Vivo Bearsi
TEL:079-225-8700
http://s-vivo.com/bearsi-himeji/