

# スクールスケジュール

2019年1月～2019年3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 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						11:45~12:45 岩温癒		11:45~12:45 岩温癒		11:45~12:45 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 清瀬	New! 12:45~13:45 パーソナル:川原 日程はご相談下さい	11:45~14:15 岩温癒	12:30~13:30 リラックスヨガ 持田	
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	11:45~18:30 岩温癒	14:15~15:15 ヒーリング ハタヨガ kyoko		14:00~15:00 機能改善ヨガ 小林		14:00~15:00 ハタヨガ 桂		14:00~15:00 リラックスヨガ 上川	14:30~15:30 ポール& ピラティス 川原	14:00~15:00 パワーヨガ 持田	11:45~18:30 岩温癒
15:00	15:00~16:00 陰ヨガ 藤中	12:00~18:15 岩温癒									15:30~16:30 ハタヨガ 上川	15:45~16:45 ポール& ピラティス 川原		
16:00			15:30~16:30 パーソナル:川原 日程はご相談下さい			14:15~18:45 岩温癒		14:15~19:45 岩温癒		14:15~18:45 岩温癒		17:00~18:30 岩温癒	16:00~17:00 やさしいハタヨガ YUI	
17:00											17:15~18:15 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 下半身ケアYOGA 小林	18:30~19:30 リラックスヨガ Yuu	18:45~19:45 ハタヨガ ～肩こりケア～ 上川	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	18:15~19:15 ハタヨガ 桂		18:45~19:45 ハタヨガ 今井	19:00~20:00 ピラティス KANAKO	休館日			常温でのレッスン New! 新プログラム
20:00	20:00~21:00 ピラティス KANAKO	19:45~21:30 岩温癒	20:00~21:00 ヴィンヤサヨガ 上川	20:00~21:30 岩温癒	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	19:30~20:30 ベリーダンス KAZUMI	20:00~21:00 シェイプアップ ヨガ 桂	20:00~21:00 リフレッシュヨガ 今井	20:15~21:30 岩温癒	年間営業スケジュール参照		常温 New! 初めての方におすすめ	岩温癒 パーソナルレッスン
21:00											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。

Vivo Bearsi with no history TEL:079-225-8700 <http://s-vivo.com/bearsi-himeji/>

次月のご予約は、前月の20日より承っております。