

スクールスケジュール

2019年4月～2019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	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	New!					11:45~12:45 岩温癒		11:45~12:45 岩温癒	New! 12:15~13:15 パーソナル: KANAKO 日程はご相談下さい	11:45~12:45 岩温癒			New! 12:15~13:15 リラックスヨガ 持田 	
13:00	12:45~13:45 パーソナル:上川 日程はご相談下さい					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	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	13:30~14:30 パワーヨガ 持田 	
14:00	14:00~15:00 ハタヨガ ~肩こりケア~ 上川 		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 グラビティヨガ 桂 		14:00~15:00 ハタヨガ natsuki 	14:30~15:30 ポール& ピラティス 川原 	New!	11:45~18:30 岩温癒
15:00		12:00~18:45 岩温癒									15:30~16:30 パーソナル:上川 日程はご相談下さい			
16:00	New!		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		15:45~16:45 ポール& ピラティス 川原 	16:00~17:00 やさしいハタヨガ YUI	
17:00											17:00~18:00 やさしい アシュタンガヨガ Michiru 	17:00~18:30 岩温癒		
18:00														
19:00	18:45~19:45 美姿勢プログラム KANAKO 	New! 19:00~20:00 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 	18:45~19:45 ピラティス KANAKO 	休館日		常温 常温でのレッスン	
20:00	20:00~21:00 ピラティス KANAKO	20:15~21:15 上半身ケアYOGA 小林 	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	19:30~20:30 ベリーダンス KAZUMI	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 	常温 20:00~21:00 リフレッシュヨガ 今井 	20:00~21:00 リフレッシュヨガ 今井 	19:00~20:00 ピギナーズ ピラティス KANAKO 	年間営業スケジュール参照	低温 低温でのレッスン	
21:00		New!								20:15~21:30 岩温癒	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	常温 常温でのレッスン	
													低温 低温でのレッスン 初めての方におすすめ	
													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。お気軽にご相談下さい。	

Vivo Bearsi 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。