

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!	12:00~18:45 岩温癒	11:45~18:30 岩温癒	14:15~15:15 ヒーリング ハタヨガ kyoko	11:45~12:45 岩温癒	14:00~15:00 機能改善ヨガ 小林	11:45~12:45 岩温癒	14:00~15:00 グラビティヨガ 桂	New!	11:45~12:45 岩温癒	14:00~15:00 ハタヨガ natsuki	14:30~15:30 ボール& ピラティス 川原	New!	11:45~18:30 岩温癒											
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		12:15~13:15 パーソナル: KANAKO 日程はご相談下さい	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		12:15~13:15 リラックスヨガ 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		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			14:00~15:00 グラビティヨガ 桂		14:15~18:45 岩温癒	14:15~18:45 岩温癒	14:00~15:00 ハタヨガ natsuki	14:30~15:30 ボール& ピラティス 川原	13:30~14:30 パワーヨガ 持田						
15:00	15:15~16:15 パーソナル:上川 日程はご相談下さい	15:30~16:30 パーソナル:川原 日程はご相談下さい	15:30~16:30 パーソナル:川原 日程はご相談下さい	18:30~19:30 アロマリラックス ヨガ 上川	14:15~18:45 岩温癒	18:15~19:15 ハタヨガ 桂	14:15~19:45 岩温癒	18:45~19:45 ハタヨガ 今井	New!	14:15~18:45 岩温癒	15:30~16:30 リラックスヨガ Michiru	15:45~16:45 ボール& ピラティス 川原	16:00~17:00 やさしいハタヨガ YUI	17:00~18:30 岩温癒											
16:00	New!														18:30~19:30 ビューティヨガ Yuu	18:45~19:45 ハタヨガ ~肩こりケア~ 上川	19:00~20:00 機能改善ヨガ 小林	19:30~20:30 ベリーダンス KAZUMI	18:45~19:45 ハタヨガ 今井	19:00~20:00 ピギナーズ ピラティス KANAKO	17:00~18:00 やさしい アシュタンガヨガ Michiru	17:00~18:30 岩温癒	18:45~19:45 ハタヨガ 今井	19:00~20:00 ピギナーズ ピラティス KANAKO	19:00~20:00 ピギナーズ ピラティス KANAKO
17:00	18:45~19:45 美姿勢プログラム KANAKO														19:00~20:00 下半身ケアYOGA 小林	18:30~19:30 ビューティヨガ Yuu	18:45~19:45 ハタヨガ ~肩こりケア~ 上川	19:00~20:00 機能改善ヨガ 小林	19:30~20:30 ベリーダンス KAZUMI	18:45~19:45 ハタヨガ 今井	19:00~20:00 ピギナーズ ピラティス KANAKO	17:00~18:00 やさしい アシュタンガヨガ Michiru	17:00~18:30 岩温癒	18:45~19:45 ハタヨガ 今井	19:00~20:00 ピギナーズ ピラティス KANAKO
18:00	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	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 リフレッシュヨガ 今井	20:15~21:30 岩温癒	20:15~21:30 岩温癒	20:15~21:30 岩温癒	20:15~21:30 岩温癒	20:15~21:30 岩温癒	20:15~21:30 岩温癒											
19:00	18:45~19:45 美姿勢プログラム KANAKO	19:00~20:00 下半身ケアYOGA 小林	18:30~19:30 ビューティヨガ 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	19:30~20:30 ベリーダンス KAZUMI	18:45~19:45 ハタヨガ 今井	19:00~20:00 ピギナーズ ピラティス KANAKO	19:00~20:00 ピギナーズ ピラティス KANAKO	19:00~20:00 ピギナーズ ピラティス KANAKO	19:00~20:00 ピギナーズ ピラティス KANAKO	19:00~20:00 ピギナーズ ピラティス KANAKO	19:00~20:00 ピギナーズ ピラティス KANAKO											
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	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 リフレッシュヨガ 今井	20:15~21:30 岩温癒	20:15~21:30 岩温癒	20:15~21:30 岩温癒	20:15~21:30 岩温癒	20:15~21:30 岩温癒	20:15~21:30 岩温癒											
21:00	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	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 リフレッシュヨガ 今井	20:15~21:30 岩温癒	20:15~21:30 岩温癒	20:15~21:30 岩温癒	20:15~21:30 岩温癒	20:15~21:30 岩温癒	20:15~21:30 岩温癒											
												休館日		年間営業スケジュール参照		スクールスケジュールの見方		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。							
												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		常温でのレッスン 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									

Vivo Bearsi wellness beyond 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。