


Lesson schedule 2018 Nov.

	月	火	水	金	土	日
8:00						ヨガBasic KIYOMI 8:00~9:00
9:00					ヨガLight MIZUKA 9:00~10:00	
10:00	Bodymakeフラ MIKA 9:30~10:30	ゆがみリセットボール SAKUYA 9:30~10:30	ヨガLight MIYUKI 9:30~10:30	美Bodyエクササイズ a-eri 9:30~10:30		ヨガLight MIYUKI 9:30~10:30
11:00	ヨガLight SAKUYA 11:00~12:00	Body Shape KEIKO 11:00~12:00	ヨガBasic MIYUKI 11:00~12:00	ヨガBasic SAKUYA 11:00~12:00	BeautyDetox KIYOMI 11:00~12:00	ストレッチBeauty IORI 11:00~12:00
12:00						
13:00	ヨガEnergy SAKUYA 12:30~13:30	ピラティスLight KUMI 12:30~13:30	BeautyDetox MAYUMI 12:30~13:30	BeautyDetox MIYUKI 12:30~13:30	溶岩ダイエット	トレーニング女子 IORI 12:30~13:30
14:00	ストレッチBeauty NAHOHI 14:00~15:00	ヨガLight KANAE 14:00~15:00	ストレッチBeauty NANAHO 14:00~15:00		ピラティスLight KUMI 14:00~15:00	溶岩ダイエット
15:00				ヨガLight SACHIKO 14:30~15:30		
16:00	溶岩ダイエット	溶岩ダイエット	溶岩ダイエット	ピラティスLight yoko 16:00~17:00	HO-GU-RE KUMI 15:30~16:30	BeautyDetox KANA 15:30~16:30
17:00					ヨガEnergy KAZUMI 17:00~18:00	ヨガLight KANA 17:00~18:00
18:00	ストレッチBeauty IORI 18:00~19:00	HO-GU-RE akiko 17:30~18:30	ヨガBasic KANAE 18:00~19:00	ヨガLight KAORI 18:00~19:00		
19:00					美姿勢ストレッチ KAZUMI 18:30~19:30	CORE! SAYA 18:30~19:30
20:00	溶岩ダイエット	ヨガLight i-mayumi 19:30~20:30	ヨガLight i-mayumi 19:30~20:30	ヨガBasic KAORI 19:30~20:30		
21:00					溶岩ダイエット	美姿勢ストレッチ MICHIKO 20:00~21:00
22:00		ヨガBasic KAZUMI 21:00~22:00	ヨガEnergy i-mayumi 21:00~22:00			

 立位の動きが多いので、足裏への負担が気になる方は靴下を履いての実施を推奨しているクラスです。

内容・担当者・時間変更

※急な代行、内容変更がある場合がございますので、予めご了承下さい。(代行情報はHPをご確認下さい)

【溶岩ダイエット】**有料**※詳しくはお問い合わせ下さいませ。