

スタジオレッスンスケジュール

	月MON	火TUE	水WED	木THU	金FRI	土SAT	日SUN
10:00							
11:00	10:30~10:50 ストレッチ	10:30~10:50 ストレッチ		10:30~10:50 ストレッチ	10:30~10:50 ストレッチ	10:15~11:15 ヴィンヤサヨガ	10:30~11:30 第1・3・(5)週 スローヨガ 第2・4週 ハタヨガ
12:00	11:30~12:00 バランスボール	11:30~12:00 かんたんステップ		11:00~11:06 ラジオ体操 11:30~12:00 リンパストレッチ	11:30~12:00 レッツ筋トレ	11:30~12:40 ニューヨークヨガ ※有料レッスン	
13:00		12:30~13:30 ハタヨガ	休館日				
14:00							
15:00							
16:00				15:30~16:30 スローヨガ			
17:00							
18:00							
19:00				18:45~19:00 腹筋			18時閉館
20:00	19:30~20:00 バランスボール	19:30~20:00 バレトン		19:30~19:50 ブートキャンプ美尻編			
21:00		20:10~20:40 パワーヨガ30		20:00~21:20 シヴァナンダヨガ	20:45~21:00 腹筋		