

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	10:30~11:20 ヴィンヤサヨガ	10:30~11:30 1/3/5週スローヨガ
	11:00~11:30 はじめてステップ						2/4週ハタヨガ
12:00		11:30~12:15 ボール&ストレッチ		11:30~12:00 レッツ筋トレ	11:30~12:00 骨盤リセット	11:30~12:40 ※有料レッスン	11:40~12:40 スローヨガ
13:00		12:30~13:30 ハタヨガ	休館日				
14:00							
15:00							
16:00				15:00~16:00 スローヨガ			
17:00							
18:00							
19:00				18:45~19:00 腹筋			18時閉館
20:00	19:30~19:50 ブートキャンプ美尻編	19:30~19:50 バレトン		19:30~20:00 かんたんエアロ	19:30~20:30 シヴァナンダヨガ		
	20:15~20:30 腹筋編	20:00~20:40 パワーヨガ40		20:10~20:40 かんたんステップ			
21:00					20:40~21:40 シヴァナンダヨガ		