

## 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 第1/3/5スローヨガ
12:00	11:00～11:30 はじめてステップ		11:30～12:15 ボール＆ストレッチ	11:30～12:00 レツツ筋トレ	11:30～12:00 骨盤リセット	11:30～12:40 ※有料レッスン	11:40～12:40 第1/3/5スローヨガ
13:00		12:30～13:30 ハタヨガ					第2/4ハタヨガ
14:00				13:40～14:40 ハタヨガ			
15:00				15:00～16:00 スローヨガ			
16:00							
17:00							
18:00							
19:00				18:45～19:00 腹筋			
20:00	19:30～19:50 ブートキャンプ美尻編	19:30～20:30 シヴァナンダヨガ		19:30～20:15 第1/3/5ステップ45	19:30～20:30 第2/4エアロ45	シヴァナンダヨガ	18時閉館
21:00							