

## 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	第2/4ハタヨガ 11:40～12:40
13:00		12:30～13:30 ハタヨガ	休館日				第1/3/5スローヨガ 第2/4ハタヨガ
14:00							
15:00							
16:00					13:40～14:40 ハタヨガ		
17:00				15:00～16:00 スローヨガ			
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	19:30～20:30 シヴァナンダヨガ		19:30～20:15 第1/3/5ステップ45 第2/4エアロ45	19:30～20:30 シヴァナンダヨガ		
21:00							