

3月1日（月）スタート！ ～スタジオレッスンスケジュール変更まとめ～

○日曜日ヨガの時間が変更になります☆ミ

- 第1 / 3 / 5日曜日 09:50～10:50「スローヨガ」大矢ふきこ
- 第2 / 4日曜日 09:50～10:50「ハタヨガ」松本ふみ
👉ジムのご利用は通常通り 10:00 からとなります。
- 毎日曜日 11:00～12:00「スローヨガ」大矢ふきこ or テルミ

○NEW レッスン☆ミ

- 毎月曜日 19:30～20:00「ブートキャンプ美尻編+α」矢嶋み
- 毎火曜日 20:00～21:00「パワーヨガ 60」松本ふみ（予約不要）
👉ヨガを始めよう応援クラス！ヨガマット無料貸出（～3月末）
- 毎木曜日 19:20～19:50「はじめてエアロ」川口かずみ
- 毎木曜日 20:00～20:30「はじめてステップ」川口かずみ
- 毎木曜日 20:45～21:00「ブートキャンプ腹筋編」矢嶋み
- 毎金曜日 20:40～21:40「シヴァナンダヨガ」テルミ