

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						9:30～10:20 ヴィンヤサヨガ	9:50～10:50
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	第1/3/5スローヨガ 第2/4ハタヨガ
	11:00～11:30 はじめてステップ						11:00～12:00
12:00		11:30～12:00 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	スローヨガ
13:00		12:30～13:30 ハタヨガ	休館日			※ジムのご利用は通常通り10時からとなります。	
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			18時閉館
20:00	19:30～20:00 ブートキャンプ美尻編			19:20～19:50 かんたんエアロ	19:30～20:30		
		20:00～21:00 パワーヨガ60 (予約不要)		20:00～20:30 かんたんステップ	シヴァナンダヨガ		
21:00				20:45～21:00 腹筋	20:40～21:40 シヴァナンダヨガ		