

スタジオレッスンスケジュール

4月25日(日)～

| | 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 第1/3/5スローヨガ |
| 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 | | 11:30～12:15 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 | 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 | | | 19:20～20:05 エアロ45 | 19:30～20:30 シヴァナンダヨガ | | |
| 21:00 | | | | | | | |