

# スタジオレッスンスケジュール

5月13日(木)～

	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	<b>休館日</b>			※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			<b>18時閉館</b>
20:00	19:30～20:00 ブートキャンプ美尻編	19:30～20:30 パワーヨガ60 ※予約不要		19:20～20:05 エアロ45	19:30～20:30 シヴァナンダヨガ		
21:00							