

## スタジオレッスンスケジュール(2/17～工事期間中)

	月MON	火TUE	水WED	木THU	金FRI	土SAT	日SUN
10:00						9:30～10:20	9:20～10:20
		10:10～10:40 ストレッチヨガ30			10:10～10:40 ストレッチヨガ30	ヴァンヤサヨガ	キレイになるヨガ
11:00	10:30～10:50 ストレッチ	10:50～11:20 ストレッチヨガ30		10:30～10:50 ストレッチ	10:50～11:20 ストレッチヨガ30		
	11:00～11:30 はじめてステップ	11:30～12:00 ボディバランス		11:30～12:00 イス体操	11:30～12:00 骨盤リセット	10:40～11:50 ※有料レッスン	10:40～11:40 第1/3/5スローヨガ 第2/4ハタヨガ
12:00							
13:00			休館日				
		13:00～14:00 ハタヨガ		13:00～14:00 ハタヨガ			
14:00							
15:00		14:20～15:20 はじめてヨガ		14:10～15:10 ハタヨガ			
16:00				15:30～16:30 スローヨガ			
17:00							
18:00							
19:00				18:45～19:00 腹筋			18時閉館
	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			
20:00		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	19:50～20:50 シヴァナンダヨガ		
21:00							

灘市民センター

ウップス

※灘市民センターの教室と定員はクラスによって異なりますのでホームページ予約状況表にてご確認ください。