

2024年1月～ レッスンスケジュール

※開始時間にご注意ください

	月	火	水	木	金	土	日
9:00							
10:00	9:30-10:30 リフレッシュヨガ (JUNKO)	9:30-10:30 デトックスヨガ (JUNKO)	9:30-10:30 エアリアルヨガ (JUNKO)	10:00-11:00 ダイエットEX (JUNKO)	9:30-10:30 美body EX (JUNKO)	9:30-10:30 ベーシックヨガ (JUNKO)	9:30-10:30 朝ヨガ (JUNKO)
11:00	11:00-12:00 エアリアルヨガ (JUNKO)	11:00-12:00 ベーシックヨガ (MIHO)	11:00-12:00 温活ヨガ (JUN)	11:30-12:30 ヨガ&ピラティス (JUNKO)初心者向け	11:00-12:00 呼吸改善すっきりヨガ (HITOMI)	11:00-12:00 パワーヨガ (JUNKO)	11:00-12:00 エアリアルヨガ (AKIKO)
12:00							
13:00							
14:00							
15:00			15:00-16:00 ベーシックヨガ (JUNKO)				
16:00					16:00-17:00 ヨガ&ピラティス (JUNKO)初心者向け		
17:00							
18:00							
19:00		19:00-20:00 リラックスヨガ (MIHO)	19:00-20:00 ボディメイクヨガ (JUNKO)	19:00-20:00 スタイルアップヨガ (JUNKO)	19:00-20:00 美body EX (JUNKO)	19:00-20:00 体リセットヨガ (JUNKO)	
20:00	20:00-21:00 月礼拝ヨガ (JUNKO)	20:30-21:30 ダイエットヨガ (MIHO)	20:30-21:30 夜ヨガ (YASUYO)	20:30-21:30 エアリアルヨガ (AKIKO)	20:30-21:30 トランポリンEX (KIMIKO)		
21:00							