

2024年7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 ダイエットヨガ (JUNKO)		10:00-11:00 ピラティス (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)			11:00-12:00 パワーヨガ (JUNKO)	11:00-12:00 エアリアルヨガ (JUNKO)
12:00							
13:00							
14:00					14:00-15:00 リフレッシュヨガ (JUNKO)		
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)		
17:00	17:00-18:00 ピラティス (JUNKO)		17:30-18:30 シェイプアップ ヨガピラティス(JUNKO)	16:30-17:30 デトックスヨガ (JUNKO)		17:00-18:00 体リセットヨガ (JUNKO)	
18:00				18:00-19:00 スタイルアップヨガ (JUNKO)			
19:00	18:30-19:30 体リセットヨガ (JUNKO)	19:00-20:00 リラックスヨガ (MIHO)	19:00-20:00 夜ヨガ (YASUYO)		18:30-19:30 美body EX (JUNKO)		
						19:30-20:30 アクティブヨガ (KIMIKO)	
20:00							
21:00							