

◆千種スタジオ◆3/21～レッスンスケジュール

	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
朝							
	09:00 ★3	09:00 ★2		09:00 ★3		09:00 ★1	09:00 ★3
	骨盤調整ヨガ	モーニングプリージングヨガ		汗かきヨガ☆		【よもぎ蒸しフェアヨガ】癒し身体巡りヨガ ※参加料¥1,500	目覚めのディープストレッチヨガ
	トミー	kimmy		miku		MINA	kimmy
	10:00 ★3	10:00 ★1	10:00 ★3	10:00 ★2	10:00 ★3	10:00 ★3	10:00 ★2
	モーニングフロー☆	ゆるめるヨガ	【ピラティスロール】ロールで美ボディ☆体幹トレーニング ※参加料500円	のびるヨガ	基礎体力UP! ヨガ	ヘルシーボディ	歪みを整える骨盤ヨガ
	MIO	日向	瑛里	miku	奈緒	MINA	kimmy
		11:00 ★2	11:00 ★3 NEW	11:00 ★2 NEW	11:00 ★2	11:00 ★2	
		カラダぽかぽかヨガ	◆3/26・4/9開催◆ 【常温ROLL YOGA60分特別クラス】 ※参加料1000円	【3/27限定】リンパドレナージュ ※参加料¥300	全身スッキリリセットヨガ	【美容オイルヨガ】リラックス&リフレッシュヨガ ※参加料¥300	
		JUN	MIO	tomomi	京美	奈緒	
祝日は午前クラスのみ開催します。							
昼				11:00 ★2 NEW		12:00 ★3	12:00 ★3
				◆4/2・4/16開催◆【よもぎ蒸しフェアヨガ】 ※参加料1,500円		ボディメイクヨガ	ストレス解消!健康的にダイエット! ヨガ
				MIO		MIKI	奈緒
夜	18:00 ★1	18:00 ★3	18:00 ★3 NEW	18:00 ★3	18:00 ★3		
	【よもぎ蒸しフェアヨガ】癒し身体巡りヨガ ※参加料¥1,500	【ROLL YOGA】ロールでYoga! ※参加料500円	【4/8限定】心と体のリフレッシュヨガ	【ROLL YOGA】流してスッキリ!夜のデトックスロール ※参加料¥500	代謝アップ★デトックスヨガ		
	MINA	ミツエリ	ゆき	Kimiko	JUNKO		
	19:00 ★3	19:00 ★2	19:00 ★2 NEW	19:00 ★2	19:00 ★1		
	コアトレ&ストレッチヨガ	股関節ヨガ	心と身体を整えるヨガ	夜の疲れリセットヨガ	【美容オイルヨガ】むくみ解消&腸活ヨガ ※参加料¥300		
MINA	奈美	キョンキョン	Kimiko	JUNKO			
		20:00 ★2	20:00 ★3 NEW				
		【ROLL YOGA】姿勢美人ロールヨガ ※参加料¥500	骨盤調律ヨガ				
		MINA	Nafumi				

		21:00 ★2				
		ビューティ-メンテナンスヨガ MINA				