

◆千種スタジオ◆1/21～レッスンスケジュール

	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
朝							
	09:00 ★3 NEW	09:00 ★2		09:00 ★3		09:00 ★1	09:00 ★3
	骨盤調整ヨガ トニー	モーニングブリージングヨガ kimmy		汗かきヨガ☆ miku		【よもぎ蒸しチアヨガ】癒し身体巡りヨガ※参加料¥1,000 MINA	目覚めのデイ一歩ストレッチヨガ 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☆ MIO	ゆるめるヨガ 日向	【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 瑛里	のびるヨガ miku	基礎体力UP！ヨガ 奈緒	ヘルシーボディ MINA	歪みを整える骨盤ヨガ kimmy
			11:00 ★2	11:00 ★3 NEW	11:00 ★3 NEW	11:00 ★2	11:00 ★2
			カラダぽかぽかヨガ JUN	◆1/22・2/12開催◆ 【常温ROLL YOGA60分特別クラス】※参加料1000円 MIO	【1/30限定】美柔軟フローヨガ marina	全身スッキリリセットヨガ 京美	【美容オイルヨガ】リラックス&リフレッシュヨガ※参加料¥300 奈緒
	祝日は午前クラスのみ開催します。						
				11:00 ★2 NEW		12:00 ★3 NEW	12:00 ★3
				◆2/5・2/19開催◆【よもぎ蒸しチアヨガ】※参加料1000円 MIO		ボディメイクヨガ MIKI	ストレス解消！健康的にダイエット！ヨガ 奈緒
昼							
夜	18:00 ★1	18:00 ★3	18:00 ★3 NEW	18:00 ★3	18:00 ★3		
	【よもぎ蒸しチアヨガ】癒し身体巡りヨガ※参加料¥1,000 MINA	【ROLL YOGA】ロールでYoga !※参加料500円 ミツエリ	【2/4限定】美姿勢ヨガ tomomi	【ROLL YOGA】流してスッキリ！夜のデトックスロール※参加料¥500 Kimiko	代謝アップ★デトックスヨガ JUNKO		
	19:00 ★3	19:00 ★2	19:00 ★3	19:00 ★2	19:00 ★1		
	コアトレ＆ストレッチヨガ MINA	股関節ヨガ 奈美	体整うナイトフロー 菜未	夜の疲れリセットヨガ Kimiko	【美容オイルヨガ】むくみ解消＆腸活ヨガ※参加料¥300 JUNKO		
			20:00 ★2	20:00 ★2			
			【ROLL YOGA】姿勢美人口一ヨガ※参加料¥500 MINA	リンパ流しヨガ YOKO			

21:00 ★2

ピュ-ティ-メンテナンスヨガ
MINA