

◆千種スタジオ◆2/21~レッスンスケジュール

	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN	
朝	09:00 ★3 骨盤調整ヨガ トミー	09:00 ★2 モーニングブリージングヨガ kimmy		09:00 ★3 汗かきヨガ☆ miku	09:00 ★2 NEW 【3/20祝限定】パワーチャージヨガ 奈美	09:00 ★1 【よもぎ蒸しフェアヨガ】癒し身体巡りヨガ ※参加料¥1,000 MINA	09:00 ★3 目覚めのディープストレッチヨガ kimmy	
	10:00 ★3 モーニングフロー☆ MIO	10:00 ★1 ゆるめるヨガ 日向	10:00 ★3 【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	10:00 ★2 のびるヨガ miku	10:00 ★3 基礎体力UP! ヨガ 奈緒	10:00 ★3 ヘルシーボディ MINA	10:00 ★2 歪みを整える骨盤ヨガ kimmy	
	11:00 ★3 NEW 【2/23祝限定】心と体のリフレッシュヨガ ゆぎ		11:00 ★2 カラダぽかぽかヨガ JUN	11:00 ★3 NEW ◆2/26・3/12開催◆ 【常温ROLL YOGA60分特別クラス】 ※参加料1000円 MIO		11:00 ★2 全身スッキリリセットヨガ 京美	11:00 ★2 【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。							
	昼				11:00 ★2 NEW ◆3/5・3/19開催◆【よもぎ蒸しフェアヨガ】 ※参加料1000円 MIO		12:00 ★3 ボディメイクヨガ MIKI	12:00 ★3 ストレス解消!健康的にダイエット! ヨガ 奈緒
夜	18:00 ★1 【よもぎ蒸しフェアヨガ】癒し身体巡りヨガ ※参加料¥1,000 MINA	18:00 ★3 【ROLL YOGA】ロールでYoga! ※参加料¥500 ミツエリ	18:00 ★3 NEW 【3/4限定】美姿勢ヨガ tomomi	18:00 ★3 【ROLL YOGA】流してスッキリ!夜のデトックスロール ※参加料¥500 Kimiko	18:00 ★3 代謝アップ★デトックスヨガ JUNKO			
	19:00 ★3 コアトレ&ストレッチヨガ MINA	19:00 ★2 股関節ヨガ 奈美	19:00 ★3 体整うナイトフロー 菜未	19:00 ★2 夜の疲れリセットヨガ Kimiko	19:00 ★1 【美容オイルヨガ】むくみ解消&腸活ヨガ ※参加料¥300 JUNKO			
			20:00 ★2 【ROLL YOGA】姿勢美人ロールヨガ ※参加料¥500 MINA	20:00 ★2 リンパ流しヨガ YOKO				

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