

◆千種スタジオ◆11/21～レッスンスケジュール

	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
朝						08:00 ★3 モーニングフローヨガ Hana	
	09:00 ★2	09:00 ★2				09:10 ★3	09:10 ★3
	凝りとりヨガ JUN	モーニングプリージングヨガ kimmy				ボディバランスyoga MINA	目覚めのティアープストレッチヨガ kimmy
	10:10 ★2		10:00 ★3	10:00 ★2	10:00 ★3 NEW	10:20 ★3	10:20 ★2
	骨盤ケア Yukiho		代謝アップ★デトックスヨガ JUNKO	汗かきヨガ miku	一歩前進フローヨガ ミツエリ	ヘルシーボディ MINA	歪みを整える骨盤ヨガ kimmy
			11:10 ★2			11:30 ★2	11:30 ★3
			発汗ほぐれるヨガ JUN			全身スッキリリセットヨガ 京美	疲労回復！発汗ヨガ ミツエリ
祝日は午前クラスのみ開催します。							
昼							
夜	18:00 ★3	18:00 ★3		18:00 ★3 NEW	18:00 ★2		
	ベーシックヨガ MINA	お尻・太もも痩せ！筋膜リリースヨガ miku		骨盤ボディメイク marie	むくみスッキリヨガ JUNKO		
	19:00 ★3	19:00 ★1	19:00 ★3	19:00 ★2 NEW	19:00 ★2		
	コアトレ&ストレッチヨガ MINA	息抜きヨガ miku	全身しなやかフローヨガ 菜未	リラックスストレッチヨガ marie	疲労回復ヨガ YUKI		
			20:00 ★2	20:00 ★2			
			凝り解消ストレッチヨガ MINA	ゆるめる夜ヨガ CHICO			
			21:00 ★2				
			ビューティ-メンテナンスヨガ MINA				