

◆岐阜スタジオ◆7/21～レッスンスケジュール

	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
朝						09:30	09:00
						ウェイクアップヨガ HIROMI	パワーヨガ ちかこ
	10:00	10:00	10:00	10:00	10:00 NEW	10:30	10:00
	ヨガピラティス MIHOKO	ビューティー&リラックス SANA	エナジーフローヨガ ASAO	フィーリング オブ ハピネス YUMI	骨盤調整リラックスヨガ ちかこ	スッキリヘルシーヨガ ISHI	ラージャヨガ MEGUMI
	11:00	11:00	11:00	11:00	11:00	11:30	11:00
ピラティス MIHOKO	ポールdeピラティスヨガ NAOKO	ベーシックヨガ 恵美	カラダ改善ヨガ KYOKO	ビューティーシェイプアップ ヨガ ちかこ	ほぐしヨガ AYA	インナービューティーyoga EMINA	
祝日は午前クラスのみ開催します。							
昼	12:00	12:00		12:00	12:00	12:30	12:00
	ストレッチポール MAYUMI	ビギナーズヨガ ASAO		骨盤ビューティーyoga Nozomi	イントラ募集	整えるヨガ AYA	イントラ募集
	13:00	13:00	13:00	13:00	13:00		
	メンテナンスヨガ MACHIKO	エナジーフローヨガ ASAO	ビューティーシェイプアップ ヨガ ちかこ	やさしいボディメイク Nozomi	ボディトーニングヨガ YUMIKO		
18:30	18:30	18:30	18:30	18:30			
パワーyoga EMINA	インナービューティー MIKA	太陽礼拝とリラックスヨガ TAKAKO	フィーリング オブ ハピネス YUMI	ベーシックヨガ 恵美			
夜	19:25	19:25	19:25	19:25	19:25		
	フィーリング オブ ハピネス YUMI	美スタイルヨガ TAKAKO	ほぐしヨガ AYA	ポールdeピラティスヨガ NAOKO	陰ヨガ MEGUMI		
	20:20	20:20	20:20	20:20 NEW	20:20		
	ほぐして&代謝UP (hard) ゆう	脂肪燃焼ピラティス KAORI	ハタヨガ AYAKA	デトックスYOGA MISATO	ほぐして&代謝UP (hard) ゆう		
	21:15	21:15	21:15	21:15 NEW	21:15		
	デトックスYOGA MISATO	脂肪燃焼ピラティス KAORI	骨盤コンディショニングヨガ AYAKA	おやすみヨガ MISATO	おしりリセット ゆう		

