

◆岐阜スタジオ◆11/21～レッスンスケジュール

	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
朝						08:30 ★2	08:30 ★1
						整えるピラティス MIHOKO	ミュージックフロー ちかこ
	10:00 ★3	10:00 ★2	10:00 ★4	10:00 ★2	10:00 ★2	09:40 ★3	09:40 ★4
	Monday パワーヨガ MIHOKO	メンテナンスヨガ あお	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	整えるヨガ AYA	ダイエットヨガ ちかこ
	11:10 ★2	11:10 ★3		11:10 ★3		10:50 ★2	10:50 ★3
	ストレッチポールピラティス MIHOKO	デトックスヨガ みお		脂肪燃焼 よね		運動不足解消ヨガ AYA	スタイルアップ よね
祝日は午前クラスのみ開催します。							
昼							
夜	18:30 ★3	18:30 ★2	18:30 ★3	18:30 ★4	18:30 ★3		
	巡りヨガ AYA	やさしいヨガ AYA	おつかれさまyoga ちかこ	体幹シェイプ 響	Friday デトックスヨガ Minami		
	19:30 ★2	19:30 ★3	19:30 ★3	19:30 ★2	19:30 ★3		
	リラックス よね	ベーシックナイトヨガ AYA	ボディシェイプフロー Rika	軽くなるヨガ 響	ビューティーフローヨガ よね		
		20:30 ★2	20:30 ★2	20:30 ★2			
		おやすみ前のRelaxヨガ Mikitty	タオル de カラダメンテヨガ Rika	ポール de リラックス NAOKO			