

◆岐阜スタジオ◆3/21～レッスンスケジュール

	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
朝	09:00 ★3					09:00 ★2 <b>NEW</b>	09:00 ★1 <b>NEW</b>
	Monday パワーヨガ MIHOKO					整えるピラティス MIHOKO	ミュージックフロー ちかこ
	10:00 ★2	10:00 ★2	10:00 ★4	10:00 ★2	10:00 ★2	10:00 ★3 <b>NEW</b>	10:00 ★4 <b>NEW</b>
	ストレッチポールピラティス 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
		11:00 ★3	11:00 ★3 <b>NEW</b>	11:00 ★2	11:00 ★3	11:00 ★2 <b>NEW</b>	
		デトックスヨガ みお	【美容オイルヨガ】リンパデ トックス※参加料¥300 Minami	ヨガでボディケア Minami	代謝アップ Mona	運動不足解消ヨガ AYA	
祝日は午前クラスのみ開催します。							
昼							14:00 ★2 <b>NEW</b>
							【ロールヨガ】メンテナンス 3/23・4/13※参加料¥500 Mikitty
							14:00 ★2 <b>NEW</b>
							【ロールヨガ】ベーシック 3/ 30・4/6・20※参加料¥500 Minami
							15:00 ★2 <b>NEW</b>
							ゆったりフローヨガ ちかこ
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	【美容オイルヨガ】リンパデ トックス※参加料¥300 Minami		
	19:30 ★3	19:30 ★3	19:30 ★3 <b>NEW</b>	19:30 ★2	19:30 ★2		
	ポジティブフローヨガ saki	ベーシックナイトヨガ AYA	月礼拝 Mona	軽くなるヨガ 響	やさしいひきしめヨガ saki		
	20:30 ★2	20:30 ★2	20:30 ★2 <b>NEW</b>	20:30 ★2	20:30 ★2		
	休息ヨガでリフレッシュ saki	【美容オイルヨガ】リラック スナイトヨガ※参加料¥300 Mikitty	むくみ解消ヨガ Mona	ボール de リラックス NAOKO	休息ヨガでリフレッシュ saki		

