

◆一宮スタジオ◆1/21~レッスンスケジュール

	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
朝						08:00 ★2 フィーリング オブ ハピネス YUMI	08:00 ★3 リフレッシュヨガ MIHO
		09:00 ★2 整えるピラティス MIHOKO	09:00 ★3 朝ヨガ AYA	09:00 ★3 モーニングリラックス Rena		09:00 ★2 【美容オイルヨガ】体潤う女性ホルモンUPヨガ※参加料¥300 まなみ MIHO	09:00 ★2 リセットヨガ MIHO
	10:00 ★3 巡りヨガ AYA	10:00 ★2 【よもぎ蒸しシェアヨガ】リラックスタイプ※参加料¥1,000 Y.ジュンコ	10:00 NEW NEWレッスン -----	10:00 ★2 アンチエイジングヨガ まなみ	10:00 ★3 リフレッシュヨガ MIHO	10:00 ★3 シェイプフローヨガ まなみ AYA	10:00 ★3 爽快フローヨガ AYA
	11:00 ★2 【ROLL YOGA】コンディショニング※参加料¥500 AYA		11:00 NEW NEWレッスン -----	11:00 ★ NEW Y.ジュンコ	11:00 ★2 【ROLL YOGA】ベーシック ※参加料¥500 Mikitty		11:00 ★2 【よもぎ蒸しシェアヨガ】温めほぐし※参加料¥1000 AYA
	祝日は午前クラスのみ開催します。						
						14:00 ★2 骨盤ストリムヨガ Mikitty	
						15:00 ★2 【ROLL YOGA】ボディメンテ ※参加料¥500 Mikitty	
昼	18:15 ★3 【ROLL YOGA】ロールでYoga !※参加料¥500 ミツエリ	18:15 ★2 リラックスフロー Rena	18:15 ★4 ダイエット AKEMI	18:15 ★3 パワーヨガ Rena	18:15 ★3 Music Style Yoga Megu		
	19:15 ★3 一歩前進フローヨガ ミツエリ	19:15 ★3 美活ヨガ Mikitty	19:15 ★4 ダイエット AKEMI	19:15 ★2 骨盤ケア Y.ジュンコ	19:15 ★2 【美容オイルヨガ】ツボ×リンパ爽快ヨガ※参加料300円 ミツエリ		
	20:15 NEW NEWレッスン -----	20:15 NEW NEWレッスン -----	20:15 ★1 【美容オイルヨガ】キャンドルナイト極上リンパケア※参加料¥300 Y.ジュンコ	20:15 ★2 【よもぎ蒸しヨガ】おやすみ前の毒出しケア※参加料¥1000 Y.ジュンコ	20:15 ★2 【ROLL YOGA】リラックス ※参加料500円 Mikitty		

--	--	--	--	--	--	--	--