

◆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	08:00 ★3
						フィーリング オブ ハピネス YUMI	リフレッシュヨガ MIHO
		09:00 ★2	09:00 ★3	09:00 ★3		09:00 ★2	09:00 ★2
		整えるピラティス	朝ヨガ	モーニングリラックス		【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	リセットヨガ MIHO
	10:00 ★3	10:00 ★2	10:00 NEW	10:00 ★2	10:00 ★3	10:00 ★3	10:00 ★3
	巡りヨガ AYA	【よもぎ蒸しﾁｬｰﾖｶﾞ】 リラックス※参加料¥1,000 Y.ジュンコ	NEWレッスン -----	アンチエイジングヨガ まなみ	リフレッシュヨガ MIHO	シェイプフローヨガ まなみ	爽快フローヨガ AYA
	11:00 ★2		11:00 NEW	11:00 ★ NEW	11:00 ★2		11:00 ★2
	【ROLL YOGA】 コンディショニング※参加料¥500 AYA		NEWレッスン -----	Y.ジュンコ	【ROLL YOGA】 ベーシック※参加料¥500 Mikitty		【よもぎ蒸しﾁｬｰﾖｶﾞ】 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。							
昼							
						14:00 ★2	
						骨盤スリムヨガ Mikitty	
						15:00 ★2	
						【ROLL YOGA】 ボディメンテ※参加料¥500 Mikitty	
夜	18:15 ★3	18:15 ★2	18:15 ★4	18:15 ★3	18:15 ★3		
	【ROLL YOGA 】 ﾎｰﾙでYoga! ※参加料¥500 ミツエリ	リラックスフロー Rena	ダイエット AKEMI	パワーヨガ Rena	Music Style Yoga Megu		
	19:15 ★3	19:15 ★3	19:15 ★4	19:15 ★2	19:15 ★2		
	一歩前進フローヨガ ミツエリ	美活ヨガ Mikitty	ダイエット AKEMI	骨盤ケア Y.ジュンコ	【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	20:15 NEW	20:15 ★1	20:15 ★2	20:15 ★2		
	NEWレッスン -----	NEWレッスン -----	【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	【よもぎ蒸しﾁｬｰﾖｶﾞ】 おやすみ前の毒出しﾁｬｰ※参加料¥1000 Y.ジュンコ	【ROLL YOGA】 リラックス※参加料500円 Mikitty		
