

◆一宮スタジオ◆3/21～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 ★2		09:00 ★3	09:00 ★2
		整えるピラティス MIHOKO		モーニングリラックス Rena		ヘルシーシェイプ Rena	リセットヨガ MIHO
	10:00 ★3	10:00 ★2	10:00 ★2	10:00 ★3	10:00 ★3	10:00 ★2	10:00 ★2
	代謝アップ	癒しのキャンドルヨガ	ストレッチポールエクササイズ	太陽礼拝フロー	リフレッシュヨガ	リラックスフロー	【美容オイルヨガ】リンパを流す朝ヨガ※参加料¥300 ASAMI
	のん	Y.ジュンコ	NAOKO	Rika	MIHO	Rena	爽快フローヨガ AYA
	11:00 ★2		11:00 ★2		11:00 ★2		11:00 ★3
Beauty デトックスヨガ Tamami		運動不足解消ヨガ AYA		ベーシックヨガ Asumi			
祝日は午前クラスのみ開催します。							
昼						14:00 ★2	
						リラックスヨガ ちかこ	
						15:00 ★2	
						骨盤スリムヨガ Mikitty	
夜	18:15 ★3	18:15 ★3	18:15 ★4	18:15 ★3	18:15 ★2		
	女性らしさを引き出すヨガ ミツエリ	陰陽バランスヨガ KYOKO	ダイエット AKEMI	脂肪燃焼ヨガ ASAMI	フィーリング オブ ハピネス YUMI		
	19:15 ★3	19:15 ★3	19:15 ★4	19:15 ★3	19:15 ★3		
	一歩前進フローヨガ ミツエリ	貯筋ヨガ 裕恵	ダイエット AKEMI	骨盤ケア Y.ジュンコ	Music Style Yoga Yuzu		
	20:15 ★2	20:15 ★3	20:15 ★2	20:15 ★3	20:15 ★2		
	ほぐしヨガ MIHO	疲労回復！発汗ヨガ ミツエリ	キャンドルナイトヨガ Y.ジュンコ	【美容オイルヨガ】カラダすっきりヨガ※参加料¥300 Y.ジュンコ	【ROLL YOGA】ボディメンテ ※参加料¥500 Mikitty		