

◆一宮スタジオ◆7/21～レッスンスケジュール

	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
朝						09:00	09:00
						フィーリング オブ ハピネス YUMI	ワークアウト AKEMI
	10:00	10:00	10:00	10:00	10:00	10:00	10:00
	代謝アップ のん	サンライズヨガピラティス MIHOKO	ポールdeピラティスヨガ NAOKO	骨盤リセットヨガ～美底筋エ クササイズ～ MACHIKO	リフレッシュヨガ MIHO	アンチエイジング NAOKO	ワークアウト AKEMI
	11:00	11:00	11:00	11:00	11:00	11:00	11:00
	エナジーフローヨガ ASAO	シェイプアップピラティス MIHOKO	整えるヨガ AYA	リンパヨガレッチ Koyuri	カラダリセットヨガ KYOKO	体幹ヨガ HIROKO.S	リフレッシュヨガ MIHO
祝日は午前クラスのみ開催します。							
昼	12:00	12:00		12:00	12:00	12:00	12:00
	たっぷり太陽礼拝 杏依	巡りヨガ AYA		体軸ヨガ のん	ボディメンテナンス TOMOE	プラーナヨガ KAHO	リフレッシュヨガ MIHO
	13:00	13:00	13:00	13:00	13:00		
	ピジャワーク 杏依	ほぐしヨガ AYA	ワークアウト AKEMI	体質改善 ヨガ AI	シャンティヨガ TOMOE		
	18:30	18:30	18:30	18:20	18:30		
ピジャワーク 杏依	陰と陽のバランスヨガ KYOKO	ダイエット AKEMI	代謝UPヨガ ASAMI	ほぐしヨガ AYA			
夜	19:25	19:25	19:25	19:15	19:25		
	ハタヨガビギナー yugwi	ムーブメント YUKA	ダイエット AKEMI	リラックスヨガ ASAMI	コアバランス YUKA		
	20:20	20:20	20:20	20:10	20:20		
	ボディメイクピラティス MICHIO	パワーヨガ EMINA	ボディーシェイプ NORIKO	デトックス AKEMI	ハタヨガデトックス KAHO		
	21:15	21:15	21:15	21:10	21:15		
	ボディメイクピラティス MICHIO	ボディコントロールピラティ ス MICHIO	ボディーシェイプ NORIKO	ワークアウト AKEMI	アロマヒーリングヨガ KAHO		