

◆一宮スタジオ◆9/21～レッスンスケジュール

	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
朝						08:00 ★3 NEW	08:00 ★3 NEW
						wake upヨガ YUKIKO	ボディメイクピラティス chiharu
	10:00 ★3	10:00 ★4	10:00 ★1	10:00 ★2	10:00 ★3	09:00 ★2	09:00 ★2
	代謝アップ	サンライズヨガピラティス	ボールでセルフリンパトレナ ージュ	骨盤&骨盤底筋ヨガ	リフレッシュヨガ	フィーリング オブ ハピネス	リラックスヨガ
	のん	MIHOKO	NAOKO	あお	MIHO	YUMI	ASAMI
	11:00 ★2	11:00 ★3	11:00 ★3	11:00 ★3	11:00 ★3	10:00 ★2	10:00 ★3
	Beauty up YOGA Tamami	美律リフレッシュヨガ 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	アンチエイジング NAOKO	美脚ヨガ ASAMI
					11:00 ★3	11:00 ★3	
					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 ★3	12:30 ★4	12:00 ★	12:00 ★	12:00 ★3	12:00 ★3
		整えるヨガ AYA	ワークアウト AKEMI			ヨガベーシック YUKIKO	リフレッシュヨガ MIHO
	13:00 ★	13:00 ★		13:00 ★	13:00 ★		
夜	18:30 ★3	18:30 ★3	18:30 ★4	18:20 ★4	18:30 ★2		
	猫背改善ヨガ YUKIKO	陰と陽のバランスヨガ KYOKO	ダイエット AKEMI	代謝UPヨガ ASAMI	フィーリング オブ ハピネス YUMI		
	19:25 ★3	19:25 ★3	19:25 ★4	19:15 ★2	19:25 ★3		
	むくみスッキリ美脚ヨガ YUKIKO	貯筋ヨガ 裕恵	ダイエット AKEMI	リラックスヨガ ASAMI	コアバランス YUKA		
	20:20 ★3	20:20 ★4	20:20 ★3	20:10 ★4	20:20 ★3		
	スローエナジーヨガ MIHO	ひきしめピラティス 和歌子	貯筋ヨガ 裕恵	デトックス AKEMI	inner peace KAHO		
	21:15 ★2	21:15 ★1	21:15 ★3	21:10 ★4	21:15		
	夜のリフレッシュヨガ MIHO	自分癒しヨガ 和歌子	Happyヨガ 裕恵	ワークアウト AKEMI	イントラ募集		