

◆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円 まなみ | 09:00 ★2 リセットヨガ MIHO |
| | 10:00 ★3 巡りヨガ AYA | 10:00 ★2 【よもぎ蒸しチエヨガ】リラックスタイプ※参加料1,000円 Y.ジュンコ | 10:00 ★2 NEW 【2/11祝限定・ROLLYOGA】冷え緩和ロールヨガ※参加料500円 ミツエリ | 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 | 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円 AYA | | 11:00 ★3 NEW 【2/11祝限定】全身巡る朝の月札挙げ ミツエリ | ◆1/29・2/12開催◆【常温ROLL YOGA60分特別クラス】※参加料1000円 Y.ジュンコ | 11:00 ★2 【ROLL YOGA】ベーシック※参加料500円 Mikitty | | 11:00 ★2 【よもぎ蒸しチエヨガ】温めほぐし※参加料1000円 AYA |
| | 祝日は午前クラスのみ開催します。 | | | | | | |
| | | | | | | 14:00 ★2 骨盤ストレッチヨガ Mikitty | |
| | | | | | | 15:00 ★2 【ROLL YOGA】ボディメンテ※参加料500円 Mikitty | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| 昼 | 18:15 ★3 【ROLL YOGA】ロールでYoga!※参加料500円 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 一步前進フローヨガ 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 ★2 NEW 【2/3限定】美腸力ヨガ まなみ | 20:15 ★1 【美容オイルヨガ】キャンドライト極上リンパケア※参加料300円 Y.ジュンコ | 20:15 ★2 【よもぎ蒸しチエヨガ】おやすみ前の毒出しケア※参加料1000円 Y.ジュンコ | 20:15 ★2 【ROLL YOGA】リラックス※参加料500円 Mikitty | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| 夜 | | | | | | | |

| | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | | |
| | | | | | | |