◆金山スタジオ◆1／21～レッスンスケジュール

	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
朝							
					09:00 ★2	09:45 ★3	09:45 ★3
					モーニングリラックスヨガ SAKURA	リラックス&コアトレヨガ なおこ	Enjoy Yoga Kimiko
	10:00 ★2		10:00 ★1	10:00 ★2	10:00 ★3 NEW	10:45 ★3	10:45 ★3
	ヘルシーシェイプ Rena		【よもぎ蒸しﾁｪｱﾖｶﾞ】よもぎﾃﾞﾄｯｸｽﾖｶﾞ※参加料¥1,000 JUNKO	【美容オイルヨガ】自律神経を整えるヨガ※参加料￥300 奈緒	【2/13限定】ボディメイクヨガ MIKI	代謝改善ヨガ AI	フローヨガ MIO
	11:00 ★3 NEW	11:00 ★3	11:00 ★2	11:00 ★3		11:45 ★2	11:45 ★2
	【2/9限定】美柔軟フローヨガ marina	股関節集中ヨガ O.YUKA	やさしい☆代謝アップヨガ JUNKO	引き締め★ﾋﾞｭｰﾃｨｰヨガトレ さやぴ		ねじるヨガ miku	【美容オイルﾖｶﾞ】めぐり整うｽﾄﾚｯﾁﾖｶﾞ※参加料¥300 Yuzu
祝日は午前クラスのみ開催します。							
昼		13:00 ★2	13:00 ★2			12:45 ★1	12:45 ★3
		【よもぎ蒸しﾁｪｱﾖｶﾞ】全身スッキリﾖｶﾞ※参加料¥1000 MIO	リンパスッキリ＆深呼吸ヨガ YOKO			【美容オイルヨガ】アロマ☆息抜きヨガ※参加料300円 miku	体幹アップ！フローヨガ Yuzu
			14:00 ★3 NEW				13:45 ★3 NEW
			◆1/21・2/4開催◆【ROLL YOGA】ロールで美姿勢※参加料500円 MIO				◆2/1・2/8開催◆【常温ROLL YOGA60分特別クラス】※参加料1000円 Kimiko
夜		17:45 ★2		17:45 ★3	17:45 ★2 NEW		
		肩こり解消ヨガ SAKURA		代謝アップ MIO	【美容オイルヨガ】極上オイルリリース※参加料¥300 yuu		
	18:30 ★1	18:45 ★3	18:30 ★2	18:45 ★2	18:45 ★3		
	【よもぎ蒸しﾁｪｱﾖｶﾞ】よもぎﾃﾞﾄｯｸｽﾖｶﾞ※参加料¥1,000 JUNKO	【ピラティスロール】ﾛｰﾙで美ﾎﾞﾃﾞｨ☆体幹ﾄﾚｰﾆﾝｸﾞ※参加料500円 瑛里	【よもぎ蒸しチェアヨガ】心も身体も癒すデトックスヨガ※参加料¥1,000 kimmy	【美容オイルヨガ】リンパで巡るヨガ※参加料¥300 MIO	月礼拝☒ yuu		
	19:30 ★2	19:45 ★2	19:30 ★3	19:45 ★3			
	リセットヨガ JUNKO	心と身体を癒すリラックスﾖｶﾞ 瑛里	心身を整える 陰陽ヨガ kimmy	リラックスフロー Yuzu			
			20:30 ★2				
			リラクゼーションヨガ kazu				