

◆金山スタジオ◆3/21～レッスンスケジュール

	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
朝							
	09:00 ★2 <b>NEW</b>				09:00 ★3	09:45 ★2	09:45 ★3
	【4/7限定】優しい朝ヨガ YUKIKO				ゆるめる！整う！股関節ヨガ Mayo	タオル de カラダメンテヨガ Rika	Enjoy Yoga Kimiko
	10:00 ★3		10:30 ★3	10:00 ★2	10:00 ★2	10:45 ★3	10:45 ★3
	ヘルシーシェイプ Rena		おはYOGA☆リラックス さやび	【美容オイルヨガ】エイジン グケアヨガ ※参加料300円 アスカ	モーニングリラックスヨガ SAKURA	ボディシェイプフロー Rika	フローヨガ MIO
		11:00 ★2		11:00 ★3		11:45 ★1	11:45 ★3
		背中スッキリヨガ O.YUKA		引き締め★ビューティ-ヨガトレ さやび		息抜きヨガ miku	体幹アップ！フローヨガ 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 ★2	12:45 ★2
		骨盤調整 MIO	リンパスッキリ&深呼吸ヨガ YOKO			【美容オイルヨガ】(アロマ) 満たされヨガ※参加料300円 miku	ストレッチヨガ Yuzu
		14:00 ★3	14:00 ★3 <b>NEW</b>				
		リフレッシュヨガ☆ Rena	◆3/26・4/9開催◆ 【常温ROLL YOGA60分特別 クラス】※参加料1000円 MIO				
夜		17:45 ★2		17:45 ★3	17:45 ★2		
		肩こり解消ヨガ SAKURA		代謝アップ MIO	月礼拝 yuu		
	18:30 ★3	18:45 ★2	18:30 ★3	18:45 ★2	18:45 ★3		
	代謝アップ★ヨガ JUNKO	心と身体を癒すリラックスヨガ 瑛里	心身を整える 陰陽ヨガ kimmy	骨盤調整 MIO	パワーエナジーヨガ yuu		
	19:30 ★2	19:45 ★3	19:30 ★1	19:45 ★3	19:45 ★2		
	すっきりリンパヨガ JUNKO	ヒップアップピラティス 瑛里	心身をほぐす 癒しの陰ヨガ kimmy	トータルケアヨガ aico	【ROLL YOGA】 コンディショニング ※参加料500円 菜未		
			20:30 ★2				
			リラクゼーションヨガ kazu				

