◆金山スタジオ◆11/21~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	リラックス&コアトレヨガ	Enjoy Yoga
					SAKURA	なおこ	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		【よもぎ蒸しチェアヨガ】よもぎテ		【12/5限定】美柔軟フローヨ	代謝改善ヨガ	フローヨガ
	_		゙トックスヨガ※参加料¥1,000	を整えるヨガ※参加料¥300	ガ		
	Rena	11.00 +2	JUNKO	奈緒	marina	11.45 + 2	MIO
	11:00 ★3 NEW	11:00 ★3	11:00 ★2	11:00 ★3		11:45 ★2	11:45 ★2
	【11/24祝限定・美容オイル ヨガ】骨盤周りを鍛えるイン	股関節集中ヨガ	ブリージングフロー	引き締め★ビューティーヨガトレ		ねじるヨガ	【美容オイルヨガ】めぐり整う ストレッチョガ※参加料¥300
	オービューティーヨガ※参加 料¥300						
	miku	O.YUKA	JUNKO	さやぴ		miku	Yuzu
				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ガ】全身ス ッキリヨガ※参加料¥1000	リンパスッキリ&深呼吸ヨガ			【美容オイルヨガ】アロマ☆ 息抜きヨガ※参加料300円	│ 体幹アップ!フローヨガ │ │
		MIO	YOKO			miku	Yuzu
		14:00 ★2	14:00 ★3 NEW				13:45 ★ 3 NEW
		やさしい☆代謝アップヨガ	◆11/26・12/10開催◆ 【常温ROLL YOGA60分特別 クラス】※参加料1000円				◆11/30・12/14開催◆【常 温ROLL YOGA60分特別クラ ス】※参加料1000円
		JUNKO	MIO				Kimiko
							14:30 ★3 NEW
							【12/7限定・ピラティスロー
							ル】体内を一掃!!ととのう 身体※参加料¥500
							水野 とも
夜		17:45 ★2		17:45 ★3	17:45 ★2		
		肩こり解消ヨガ		代謝アップ	【美容オイルヨガ】美顔トレョガ※参加料¥300		
		SAKURA		MIO	yuu		
	18:30 ★1	18:45 ★3	18:30 ★2	18:45 ★2	18:45 ★3		
		【ピラティスロール】ロールで美 ボディ☆体幹トレーニング※参加料 500円		【美容オイルヨガ】リンパで 巡るヨガ※参加料¥300	月礼拝区		
	JUNKO	瑛里	kimmy	MIO	yuu		
	19:30 ★2	19:45 ★2	19:30 ★ 3	19:45 ★3	<i>)</i> 3 5		
		心と身体を癒すリラックスヨガ	心身を整える 陰陽ヨガ	リラックスフロー			
	JUNKO	瑛里	kimmy	Yuzu			

		20:30 ★2 リラクゼーションヨガ		
		リラクゼーションヨガ		
		kazu		