

◆金山スタジオ◆9/21～レッスンスケジュール

	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN	
朝							09:30 ★3 背中スッキリ姿勢改善yoga YOKO	
	10:00 ★3 シェイプアップ Rena	10:00 ★3 代謝アップ MIO	10:00 ★3 ゆったり朝ヨガ Yurie	10:00 ★2 身体巡りヨガ 湯川	10:00 ★3 むくみ改善♡美脚ヨガ YUKI	10:30 ★3 美脚 shape up yoga YOKO	10:30 ★2 1日1汗yoga Seri	
	11:00 ★3 美脚&美尻ヨガ 万純	11:00 ★	11:00 ★3 魅せる!しなやかボディピラ ティス 瑛里	11:00 ★	11:00 ★3 ウエスト引き締めヨガ 公絵	11:30 ★4 サウンドダイエットフロー miku	11:30 ★3 ヨガベーシック YUKIKO	
						12:30 ★2 アロマ息抜きヨガ miku		
	祝日は午前クラスのみ開催します。							
	昼							
夜	17:45 ★	17:45 ★3 しなやかさと強さをつくる ヨガ ERI	17:45 ★	17:45 ★2 骨盤調整ヨガ H.AYA	17:45 ★			
	18:40 ★4 パワーピラティス もりりん	18:40 ★4 インドハタヨガ ERI	18:40 ★2 癒しヨーガ Seri	18:40 ★3 フロー H.AYA	18:40 ★3 リセットヨガ Yurie			
	19:35 ★4 美腹美尻ピラティス もりりん	19:35 ★2 ストレッチフロー H.AYA	19:35 ★3 ウエストシェイプヨガ Misa	19:35 ★3 猫背改善ヨガ YUKIKO	19:35 ★3 太陽礼拝フローヨガ honoka			
			20:30 ★2 Sleep yoga Misa					