◆伏見スタジオ◆ 2021/9/21～ レッスンスケジュール

★の数は運動量を表しています。(★多いほど運動量が多くなります)

NEW レッスン

休館日 ▸ 9/22㈬・10/1㈮・10/7㈭・10/19㈫・10/25㈪

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
7:10～8:00 子宮美人ヨガ S.Naoko ★★						
8:00～9:30 【フリータイム】						
10:00～10:50 エナジーフローヨガ mayaka ★★★	10:00～10:50 ココロとカラダを開くパワーヨガ ERI ★★★★	10:00～10:50 モーニングリラックスyoga ERIS ★★	10:00～10:50 ウェイクアップヨガ Kumi ★★	10:00～10:50 美BODY asami ★★★★	10:30～11:20 朝のリフレッシュyoga SAKURA ★★★	10:30～11:20 リフレッシュモーニングヨガ ERI ★★★
					11:30～12:20 肩こり解消スッキリヨガ SAKURA ★★	11:30～12:20 体質改善ヨガ MASUMI ★★
祝日は午前レッスンのみ開催します。						
17:45～18:30 美尻美脚ヨガ Misa ★★	17:45～18:30 体幹beautyヨガ YUKI ★★★		17:45～18:30 ひきしめピラティス 和歌子 ★★★★			
18:40～19:25 ストレスリリーフyoga SAKI ★★★	18:40～19:25 太陽礼拝フローヨガ honoka ★★★	18:40～19:25 お尻引き締めエクササイズ 瑛里 ★★★★	18:40～19:25 自分癒しヨガ 和歌子 ★	18:40～19:25 サンセットフローヨガ ERI ★★★		
19:35～20:20 Relax night yoga SAKI ★★	19:35～20:20	19:35～20:20 体幹yoga SAKI ★★★	19:35～20:20 シェイプデトックス miku ★★★★	19:35～20:20 猫背改善ヨガ YUKIKO ★★★		
			20:30～21:15 腰・お尻　美ラインヨガ miku ★★★			

※各種お手続きの受付時間は、午前・午後とも、1本目のレッスン開始30分前～最終レッスン終了時間となります。