

◆伏見スタジオ◆ 2021/11/21～ 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 ▶ 11/29(月) 12/10(金)・16(木)・22(水)

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
			9:00~9:50 アクティヴ&リラックス Natsuyo ★★★			
	10:00~10:50 ココロとカラダを開くパワーヨガ ERI ★★★★		10:00~10:50 ウェイクアップヨガ Kumi ★★		10:30~11:20 ヨガトレーニング 唯 ★★★★	10:30~11:20 リフレッシュモーニングヨガ ERI ★★★
	11:00~11:50 エナジーアップヨガ Yurie ★★★				11:30~12:20 コンディショニングヨガ 唯 ★★	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 ★★★★					
18:40~19:25 デトックス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 骨盤ビューティーヨガ 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 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。