◆岐阜スタジオ◆ 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)

休館日▸11/24(水)･30(火)･12/6(月)･17(金)･23(木)

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
					8:30~9:20 Feel Free Yoga YOSHIKO ★★★	8:30~9:20 ミュージックフロー ちかこ ★
9:00~9:50 モーニングデトックスヨガ みお ★★★					9:30~10:20 Beauty yoga Megu ★★★	9:30~10:20 パワーヨガ ちかこ ★★★★
10:00~10:50 ヨガピラティス MIHOKO ★★★★	10:00~10:50 メンテナンスヨガ あお ★★	10:00~10:50 エナジーフローヨガ ASAO ★★★★	10:00~10:50 フィーリング オブ ハピネス YUMI ★★	10:00~10:50 骨盤調整リラックスヨガ ちかこ ★★	10:30~11:20 整えるヨガ AYA ★★★	10:30~11:20 Happyヨガ 裕恵 ★★★
	11:00~11:50 デトックスヨガ みお ★★★		11:00~11:50 カラダ改善ヨガ KYOKO ★★	11:00~11:50 驚くほど肩回りスッキリヨガ ちかこ ★★★		
祝日は午前レッスンのみ開催します。						
18:30~19:15 巡りヨガ AYA ★★★	18:30~19:15 美活ヨガ Mikitty ★★★	18:30~19:15 おつかれさまyoga ちかこ ★★★	18:30~19:15 フィーリング オブ ハピネス YUMI ★★			
19:25~20:10 Monday Reset Yoga YOSHIKO ★★★	19:25~20:10 背中美人ヨガ Mikitty ★★★	19:25~20:10 季節のヨガ AYA ★★★	19:25~20:10 やさしいヴィンヤサヨガ YOSHIKO ★★★★	19:25~20:10 ボディメイクヨガ MISATO ★★★		
				20:20~21:05 おやすみ前のリラックスヨガ Mikitty ★		

※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。