

◆矢場町スタジオ◆ 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▶ 11/24(水)・30(火) 12/6(月)・17(金)・23(木)

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
						9:30~10:20 style toningヨガ sayaka ★★★
10:00~10:50 骨盤調整&ウエストシェイブ kimmy ★★★		10:00~10:50 モーニングリラックスyoga ERIS ★★		10:00~10:50 美BODY asami ★★★★	10:30~11:20 呼吸を深めるヨガ JUNKO ★★★	10:30~11:20 freshen up yoga ERIS ★★★
11:00~11:50 エナジーフローヨガ mayaka ★★★		11:00~11:50 骨盤調整 ヨガ MISAKI ★★★		11:00~11:50 燃焼リフレッシュヨガ JUNKO ★★★	11:30~12:20 魅せる!しなやかボディピラティス 瑛里 ★★★	11:30~12:20 腰・お腹痩せ!筋膜リリースヨガ miku ★★
祝日は午前レッスンのみ開講します。						
					12:30~13:20 美尻体幹ヨガ TAKAKO ★★★	
					13:30~14:20 週末のディープリラックスヨガ YUKI ★★	
17:45~18:30 太陽礼拝フローヨガ honoka ★★★						
18:40~19:25 ボディバランスyoga MINA ★★★	18:40~19:25 脂肪燃焼リフレッシュヨガ JUNKO ★★★★	18:40~19:25 マインドフルフローピラティス ayano ★★★	18:40~19:25 リラックスマインドフルネス Nodoka ★★	18:40~19:25 肩こりスッキリヨガ SAKURA ★★		
	19:35~20:20 肩腰セラピーヨガ 綾 ★★	19:35~20:20 ブレスフローヨガ mayaka ★★★	19:35~20:20 リセットヨガ Yurie ★★★	19:35~20:20 Relax night yoga SAKI ★★		
	20:30~21:15 エイジレスアロマヨガ 綾 ★★★					

※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。