◆金山スタジオ◆ 2022/7/21～ レッスンスケジュール

NEW レッスン

★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 ▸7/25(月)、8/4(木)、24(水)、30(火)　お盆休み▸8/12(金)～18(木)

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
				7:10～8:00 温活美人★ヨガ JUNKO ★★		
9:00～9:50 freshen up yoga ERIS ★★★				8:10～8:30 【フリータイム】		9:30～10:20 体幹強化ストレッチﾊﾟﾜｰﾖｶﾞ YUI ★★★
10:00～10:50 ヘルシーシェイプ Rena ★★★	10:00～10:50 代謝アップ MIO ★★★	10:00～10:50 すっきり朝ヨガ アスカ ★★★	10:00～10:50 モーニングリフレッシュヨガ 和歌子 ★★	9:00～9:50 ゆるめる！整う！股関節ヨガ Mayo ★★★	10:30～11:20 美尻体幹ヨガ TAKAKO ★★★	10:30～11:20 パワーフローヨガ MIO ★★★★
	11:00～11:50 太陽礼拝フローヨガ Nodoka ★★★	11:00～11:50 魅せる！しなやかﾎﾞﾃﾞｨﾋﾟﾗﾃｨｽ 瑛里 ★★★			11:30～12:20 アロマ 汗かきヨガ miku ★★★	11:30～12:20 くびれ☆美姿勢ヨガ YOKO ★★★
祝日は午前レッスンのみ開催します。						
		12:00～12:30 【フリータイム】			12:30～13:20 アロマ☆息抜きヨガ miku ★	
		13:00～13:50 尻トレ☆美姿勢ヨガ YOKO ★★★				
	17:45～18:30 インナーマッスル☆美姿勢ヨガ YOKO ★★★		17:45～18:30 肩こりむくみ解消ヨガ H.AYA ★★			
18:40～19:25 脂肪燃焼ヨガ 日向 ★★★★	18:40～19:25 ストレッチフロー H.AYA ★★	18:40～19:25 心とからだを癒すヨガ TAKAKO ★	18:40～19:25 骨盤リセットヨガ H.AYA ★★★	18:40～19:25 腰・お腹痩せ！筋膜リリースヨガ miku ★★		
19:35～20:20 骨盤調整ヨガ 日向 ★★	19:35～20:20 疲労回復ヨガ H.AYA ★★	19:35～20:20 ウエストシェイプヨガ Misa ★★★	19:35～20:20 むくみスッキリ美脚ヨガ YUKIKO ★★★	19:35～20:20 Detox yoga ELLI ★★★		
		20:30～21:15 エイジレスヨガ 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。