

◆岐阜スタジオ◆ 2022/11/21～ 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 ▶ 12/6(火)・12(月)・18(日)

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
					8:30～9:20 ヒーリングフローヨガ Megu ★★	8:30～9:20 ミュージックフロー ちかこ ★
					9:30～10:20 整えるヨガ AYA ★★★	9:30～10:20 パワーヨガ ちかこ ★★★★
10:00～10:50 マットサイエンス 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 ボディシェイプ のりこ ★★★★	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 ☆バランスヨガ KYOKO ★★			
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 シェイプアップ☆ヨガ YURI ★★★★	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 リフレッシュパワー SHIHO ★★★	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 体幹シェイプ 響 ★★★★	19:25～20:10 ボディメイクヨガ MISATO ★★★		
	20:20～21:05 おやすみ前のRelaxヨガ Mikitty ★★	20:20～21:05 BODY Backヨガ yacht(ヨット) ★★		20:20～21:05 Workout Yoga SHIHO ★★★		
				21:15～22:00 夜ヨガリラックス SHIHO ★★		

※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。