

★矢場町・伏見スタジオ presents PREMIUM LESSON SCHEDULE★ 2022/11/21～

★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)

※開催スタジオをお間違えのないようご来店ください

【休館日】

矢場町 ▶ 12/8(木)、14(水)、20(火)

伏見 ▶ 11/25(金)、12/1(木)、7(水)、13(火)、19(月)

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
	伏見 7:10～8:00 モーニングエナジーフローヨガ kimmy ★★★					
	伏見 8:10～9:00 朝の骨盤背骨ヨガ Nodoka ★★				伏見 8:30～9:20 朝のリフレッシュyoga SAKURA ★★★	
	伏見 9:10～10:00 脂肪燃焼ヨガ中級 日向 ★★★		伏見 9:00～9:50 代謝アップ！モーニングヨガ TAKAKO ★★★	矢場町 9:00～9:50 お腹やせ★腸活ヨガ JUNKO ★★★	伏見 9:30～10:20 ゆったり目覚めるストレッチヨガ SAKURA ★★	伏見 9:30～10:20 リラックス ヨガ アロマ MASUMI ★★
矢場町 10:00～10:50 骨盤調整&ウエストシェイプ Kimmy ★★★		矢場町 10:00～10:50 モーニングリラックスyoga ERIS ★★	伏見 10:00～10:50 ウェイクアップヨガ Kumi ★★	矢場町 10:00～10:50 美BODY asami ★★★★	矢場町 10:30～11:20 代謝アップ★デトックスヨガ JUNKO ★★★	伏見 10:30～11:20 リフレッシュフローヨガ MASUMI ★★★
矢場町 11:00～11:50 ハタヨガ Natsu ★★★		矢場町 11:00～11:50 体幹強化ストレッチパワーカー YUI ★★★			矢場町 11:30～12:20 魅せる！しなやかボディピラティス 瑛里 ★★★	矢場町 11:30～12:20 代謝アップヨガ saya ★★★★
祝日は午前レッスンのみ開催します。						
					矢場町 12:30～13:20 ボディシェイプヨガ TAKAKO ★★★	矢場町 12:30～13:20 アフタヌーンフローヨガ saya ★★★
					矢場町 13:30～14:20 週末のディープリラクソヨガ YUKI ★★	矢場町 13:30～14:20 ほどけるヨガ miku ★★
伏見 17:45～18:30 美尻美脚ヨガ Misa ★★		伏見 17:45～18:30 肩こりむくみ解消ヨガ H.AYA ★★				矢場町 14:30～15:20 腰・お腹痩せ筋膜リリースヨガ miku ★★
伏見 18:40～19:25 デトックスyoga SAKI ★★★	矢場町 18:40～19:25 脂肪燃焼リフレッシュヨガ JUNKO ★★★★	伏見 18:40～19:25 お尻引き締めエクササイズ 瑛里 ★★★★	矢場町 18:40～19:25 リラックスマインドフルネス Nodoka ★★	伏見 18:40～19:25 猫背改善ヨガ YUKIKO ★★★		
	矢場町 19:35～20:20 肩腰セラピーヨガ 綾 ★★		矢場町 19:35～20:20 骨盤ビューティーヨガ 和歌子 ★★	伏見 19:35～20:20 ヴィンヤサフロー TAKA ★★★		

※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。