◆千種スタジオ◆ 2023/1/21～ 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▸1/23(月)・29(日) 2/10(金)・16(木)・2/22(水)

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
						8:00~8:50 朝活！動くヨガ Mayo ★★★★
9:00~9:50 ボディメイクヨガ MAKIKO ★★★	9:00~9:50 モーニングブリージングヨガ kimmy ★★				9:00~9:50 ボディバランスyoga MINA ★★★	9:00~9:50 目覚めのﾃﾞｨｰﾌﾟｽﾄﾚｯﾁﾖｶﾞ kimmy ★★★
		10:00~10:50 代謝アップ★デトックスヨガ JUNKO ★★★	10:00~10:50 Morning Flow ELLI ★★★	10:00~10:50 ヘルス＆ビューティーヨガ 京美 ★★★	10:00~10:50 ヘルシーボディ MINA ★★★	10:00~10:50 歪みを整える骨盤ヨガ kimmy ★★
		11:00~11:50 やわらかプログラム JUN ★★	11:00~11:50 ストレッチフロー H.AYA ★★		11:00~11:50 週末お疲れほぐしヨガ YUKI ★★	
祝日は午前レッスンのみ開催します。						
18:15~19:00 ストレッチフロー H.AYA ★★	18:15~19:00 美姿勢ボディメイクヨガ MIMI ★★★		18:15~19:00 リフレッシュヨガ 桃奈 ★★★	18:15~19:00 脂肪燃焼リフレッシュヨガ JUNKO ★★★★		
19:10~19:55 コアトレ＆ストレッチヨガ MINA ★★★	19:10~19:55 サウンドダイエットフロー miku ★★★★		19:10~19:55 姿勢美人ヨガ＆ピラティス 桃奈 ★★★	19:10~19:55 美脚美尻ヨガ YUKI ★★★		
	20:05~20:50 アロマ 息抜きヨガ miku ★★	20:05~20:50 凝り解消ストレッチヨガ MINA ★★★				
		21:00~21:45 ビューティーメンテナンスヨガ MINA ★★				

※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。