

◆一宮スタジオ◆ 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)

休館日 ▶ 1/24(火)・30(月)・2/5(日)・18(土)・24(金)

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
					8:00~8:50 wake upヨガ YUKIKO ★★★	8:00~8:50 リフレッシュヨガ MIHO ★★★
					9:00~9:50 フィーリング オブ ハピネス YUMI ★★	9:00~9:50 ヘルシーシェイプ Rena ★★★
10:00~10:50 代謝アップ のん ★★★	10:00~10:50 マットサイエンス MIHOKO ★★★★	10:00~10:50 ボディケア NAOKO ★★	10:00~10:50 骨盤&骨盤底筋ヨガ あお ★★	10:00~10:50 リフレッシュヨガ MIHO ★★★★	10:00~10:50 ボディケア NAOKO ★★	10:00~10:50 すっきり朝ヨガ ASAMI ★★
11:00~11:50 Beauty デトックスヨガ Tamami ★★	11:00~11:50 巡りヨガ AYA ★★★	11:00~11:50 整えるヨガ AYA ★★★ ●	11:00~11:50 しなやかBODYフロー Y.Junko ★★★★		11:00~11:50 ヨガベーシック YUKIKO ★★★	11:00~11:50 脂肪燃焼ヨガ ASAMI ★★★ ●
祝日は午前レッスンのみ開催します。						
18:00~18:45 猫背改善ヨガ YUKIKO ★★★	18:00~18:45 陰陽バランスヨガ KYOKO ★★★	18:00~18:45 ダイエット AKEMI ★★★★		18:00~18:45 アロマフローヨガ Megu ★★★		
18:55~19:40 むくみスッキリ美脚ヨガ YUKIKO ★★★	18:55~19:40 貯筋ヨガ 裕恵 ★★★	18:55~19:40 ダイエット AKEMI ★★★★	18:55~19:40 脂肪燃焼ヨガ ASAMI ★★★	18:55~19:40 フィーリング オブ ハピネス YUMI ★★		
19:50~20:35 スローエナジーヨガ MIHO ★★★ ●	19:50~20:35 フローピラティス 和歌子 ★★ ●		19:50~20:35 デトックス AKEMI ★★★★	19:50~20:35 美活ヨガ Mikitty ★★★	スタジオプログラムは こちらから >>> 	
			20:45~21:30 ワークアウト AKEMI ★★★★			

※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。

● 印 冬期休講レッスンは、2023/2/21より再開いたします。