

◆伏見スタジオ◆ 2023/3/21~ 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▶3/24(金)・30(木) 4/5(水)・4/11(火)・4/17(月)・4/23(日)

3/21~レッスン開始時間が変わります！

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
	9:00~9:50 骨盤ほぐしヨガ JUNKO ★★		9:00~9:50 代謝アップ！モーニングヨガ TAKAKO ★★★		9:00~9:50 リラックスヨガ SAKURA ★★	9:00~9:50 リラックスヨガ アロマ MASUMI ★★
	10:10~11:00 ストレッチフローヨガ saya ★★★		10:10~11:00 ウェイクアップヨガ Kumi ★★		10:10~11:00 代謝アップ★デトックスヨガ JUNKO ★★★	10:10~11:00 リフレッシュフローヨガ MASUMI ★★★
祝日は午前レッスンのみ開催します。						
17:45~18:30 美尻美脚ヨガ Misa ★★	17:45~18:30 肩こり解消ヨガ YUKI ★★	17:45~18:30 肩こりむくみ解消ヨガ H.AYA ★★	17:45~18:30 代謝アップ MIO ★★★			
18:45~19:30 デトックスyoga SAKI ★★★	18:45~19:30 バランスUPパワーヨガ Akari ★★★	18:45~19:30 骨盤リセットヨガ H.AYA ★★★	18:45~19:30 骨盤調整 MIO ★★	18:45~19:30 猫背改善ヨガ YUKIKO ★★★		
		19:45~20:30 ムーンサイクルヨガ Yuzu ★★		19:45~20:30 デトックス&リラックス 桃奈 ★★		

※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。