

◆岐阜スタジオ◆ 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)

休館日▶3/29(水)・4/4(火)・10(月)・16(日)

NEW レッスン

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
<div style="border: 2px solid red; padding: 10px; text-align: center;"> <p>3/21より、レッスン間のインターバルが長くなり 2本目以降のレッスン開始時間が変わります ※赤色の時間帯参照</p> </div>					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 ★
					9:40~10:30 整えるヨガ AYA ★★★	9:40~10:30 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 ★★	10:50~11:40 ボディシェイプ のりこ ★★★★	10:50~11:40 潤うヨガ AYA ★★★
	11:10~12:00 デトックスヨガ みお ★★★		11:10~12:00 ☆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 II YUMI ★★	18:30~19:15 リフレッシュヨガ MISATO ★★★	<div style="border: 2px solid green; padding: 10px;"> <p>スタジオプログラムはこちらから >>></p>  </div>	
19:30~20:15 リフレッシュパワー SHIHO ★★★	19:30~20:15 背中美人ヨガ Mikitty ★★★	19:30~20:15 季節のヨガ AYA ★★★	19:30~20:15 体幹シェイプ 響 ★★★★	19:30~20:15 Workout Yoga SHIHO ★★★		
	20:30~21:15 おやすみ前のRelaxヨガ Mikitty ★★	20:30~21:15 BODY Backヨガ yacht(ヨット) ★★		20:30~21:15 夜ヨガリラックス SHIHO ★★		

午前
レッスン間
20分

午後
レッスン間
15分

金曜日 午後の
レッスン時間が
変わります!

※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。