

◆金山スタジオ◆ 2022/3/21~ 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 ▶3/22(水)・27(月) 4/2(日)・4/15(土)・4/21(金)・4/27(木)

レッスン開始時間が変わります！

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
				7:10~8:00 温活美人★ヨガ JUNKO ★★		
					9:30~10:20 朝の癒しヨガ TAKAKO ★★	9:30~10:20 体幹強化ストレッチワーク YUI ★★★
10:00~10:50 ヘルシーシェイプ Rena ★★★	10:00~10:50 代謝アップ MIO ★★★	10:00~10:50 すっきり朝ヨガ アスカ ★★★	10:00~10:50 モーニングリフレッシュヨガ 和歌子 ★★	9:00~9:50 ゆるめる！整う！股関節ヨガ Mayo ★★★	10:40~11:30 美尻体幹ヨガ TAKAKO ★★★	10:40~11:30 パワーフローヨガ MIO ★★★★
11:10~12:00 姿勢改善ヨガ 司 ★★★	11:10~12:00 背中スッキリヨガ O.YUKA ★★	11:10~12:00 魅せる！しなやかボディピラティス 瑛里 ★★★★	11:10~12:00 ストレッチフロー H.AYA ★★	10:10~11:00 ボディシェイプピラティス 桃奈 ★★★★	11:50~12:40 アロマ 汗かきヨガ miku ★★★	11:50~12:40 くびれ☆美姿勢ヨガ YOKO ★★★
祝日は午前レッスンのみ開催します。						
		13:00~13:50 尻トレ☆美姿勢ヨガ YOKO ★★★			13:00~13:50 アロマ☆息抜きヨガ miku ★	
	17:45~18:30 リンパ流しスッキリヨガ YOKO ★★★		17:45~18:30 スタイルアップ Rena ★★★	17:45~18:30 下半身リセット&リラクソヨガ miku ★		
18:45~19:30 脂肪燃焼ヨガ アドバンス 日向 ★★★★	18:45~19:30 ストレッチフロー H.AYA ★★	18:45~19:30 心身を整える 陰陽ヨガ kimmy ★★★	18:45~19:30 骨盤リセットヨガ H.AYA ★★★	18:45~19:30 腰・お腹痩せ！筋膜リリースヨガ miku ★★		
19:45~20:30 骨盤調整ヨガ 日向 ★★	19:45~20:30 疲労回復ヨガ H.AYA ★★	19:45~20:30 ウエストシェイプヨガ Misa ★★★	19:45~20:30 むくみスッキリ美脚ヨガ YUKIKO ★★★	19:45~20:30 リフレッシュフローヨガ Yuzu ★★★		
		20:45~21:30 リラックスヨガ Misa ★				

※各種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。