

◆矢場町スタジオ◆3/21～レッスンスケジュール

| | MON | TUE | WED | THU | FRI | SAT | SUN | |
|---|-------------------------------------------|-----------------------------|----------------------------------------|----------------------------------|--------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|--------------------------------------------------|--|
| 朝 | | | | | 09:00 ★2 お腹やせ★腸活ヨガ JUNKO | | | |
| | 10:00 ★3 骨盤調整&ウエストシェイプ kimmy | | 10:00 ★2 モーニングリラックスyoga ERIS | | 10:00 ★2 NEW 【4/11限定・美容オイルヨガ】 肩こり腰痛リリース ※参加料300円 JUNKO | | | |
| | 11:00 ★2 NEW 【3/24祝限定】肩こりスッカリヨガ MIO | | 11:00 ★2 NEW 【4/9限定】ノビヨガ Shizuka | | | 10:30 ★2 心と体のバランスを整える癒しのヨガ YUKI | 10:30 ★3 ねじるヨガ miku | |
| | | | | | | 11:30 ★3 魅せる！しなやかボディピラティス 瑛里 | 11:30 ★1 【美容オイルヨガ】(アロマ)ほどけるヨガ※参加料300円 miku | |
| | 祝日は午前クラスのみ開催します。 | | | | | | | |
| | 昼 | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| 夜 | | | | | | | | |
| | | 18:45 ★4 脂肪燃焼ヨガ JUNKO | | 18:45 ★4 お腹引き締めトレーニング 瑛里 | | | | |
| | | 19:45 ★2 やさしいヨガ JUNKO | | 19:45 ★2 心と身体を癒すリラックスヨガ 瑛里 | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |