

2019・8月 レッスンスケジュール



〈岩盤浴〉火・木15時～21時 水15時～18時

今月はイレギュラーなクラスが多めです。ご確認をお願いします(^_^)

開始時間	日	月	火	水	木	金	土	開始時間				
					1	2	3					
9:30					姿勢美人ヨガ	10:30	セルフケアヨガ	9:30				
	担当インストラクター等詳しくは オンライン予約サイトを ご確認ください！					ピラティスdiet						
11:30					骨盤調整ヨガ		骨盤調整ヨガ	11:30				
13:30					リズムヨガ	骨盤調整ヨガ	シェイプヨガ	13:30				
15:30							肩甲骨ヨガ	15:30				
								無し				
								無し				
	4	5	6	7	8	9	10					
9:30	姿勢美人ヨガ	ピラティスdiet	シェイプヨガ	10:30	店休	シェイプヨガ	リラックス(陰)	9:30				
				シェイプ(美筋)								
11:30	骨盤調整ヨガ	美容リンパ60分					リラックス(アロマ)	シェイプヨガ	11:30			
13:30	無し		リラックス(アロマ)	リラックス(陰)			骨盤調整ヨガ	骨盤調整ヨガ	13:30			
15:30	リラックス(陰)											
18:30	デトックスヨガ	シェイプヨガ		シェイプヨガ				リズムヨガ	18:30			
20:30	無し	リラックス(アロマ)		デトックスヨガ			シェイプヨガ	20:30				
	11	12	13	14	15	16	17					
9:30	デトックスヨガ	店休	店休	店休	店休	ピラティスdiet	シェイプヨガ	9:30				
11:30	リラックス(陰)									美容リンパ60分	リラックス	11:30
13:30	骨盤調整ヨガ									骨盤調整ヨガ	肩甲骨ヨガ	13:30
15:30	ムーンサイクルヨガ											
										シェイプヨガ	骨盤調整ヨガ	18:30
						リラックス(アロマ)	姿勢美人ヨガ	20:30				
7:30	18早朝ヨガ	19	20	21	22	23	24					
9:30	シェイプヨガ	ピラティスdiet	シェイプヨガ	10:30	姿勢美人ヨガ	ピラティスdiet	セルフケアヨガ	9:30				
				シェイプ(美筋)								
11:30	リラックス(陰)	美容リンパ60分			骨盤調整ヨガ	美容リンパ60分	シェイプヨガ	11:30				
13:30	肩甲骨ヨガ		リラックス(アロマ)	岩盤浴お休み	リラックス(陰)	骨盤調整ヨガ	骨盤調整	13:30				
18:30		シェイプヨガ		シェイプヨガ			姿勢美人ヨガ	18:30				
20:30		リラックス(アロマ)		デトックスヨガ			ムーンサイクルヨガ	20:30				
	25	26	27	28	29早朝ヨガ	30	31					
9:30	肩甲骨ヨガ	ピラティスdiet	シェイプヨガ	10:30	姿勢美人ヨガ	10:30	リラックス(陰)	9:30				
				シェイプ(美筋)		ピラティスdiet						
11:30	シェイプヨガ	美容リンパ60分			骨盤調整ヨガ		骨盤調整ヨガ	11:30				
13:30	デトックスヨガ		リラックス	リラックス(陰)	リズムヨガ	骨盤調整ヨガ	肩甲骨ヨガ	13:30				
18:30		シェイプヨガ		シェイプヨガ			骨盤調整ヨガ	18:30				
			ピラティス20時									
20:30		リラックス(アロマ)		デトックスヨガ			リラックス(アロマ)	20:30				