

9月スタジオレッスンスケジュール

火・木・金・土 10:00 OPEN
日 8:30 OPEN

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN	
定休日	10:15-11:15 からだ整う 骨盤調整ヨガ Atsuko	定休日	10:15-11:15 ピラティス Kanao	10:15-11:15 代謝アップ アクティブヨガ Akane		8:45-9:45 1日快適 モーニングヨガ Mina	
			オンライン対面レッスン		13:30-14:30 ディープ リラックスヨガ Miki	10:15-11:15 ゆるっと ピラティス Kanao	10:15-11:15 土台を作る ベーシックヨガ Akane
	15:00-15:45 健康ヨガ体操 Mai		14:45-15:45 リラックス アロマヨガ Mina	15:00-15:45 健康ヨガ体操 Miki		11:45-12:45 ショートバージョン アシュタンガヨガ Akane	
	18:45-19:45 ピラティス Kanao		18:45-19:45 ビューティー シェイプヨガ Devica		13:30-14:30 アナトミック骨盤ヨガ &アクティブヨガ Mai	13:30-14:30 心身リセット 疲労回復ヨガ Atsuko	
20:15-21:15 代謝アップ アクティブヨガ Mai	※9/23(金) 祝日のため、 短縮営業とさせていただきます。	20:15-21:15 心身スッキリ デトックスヨガ Asahi	20:15-21:15 呼吸も深まる めぐり改善ヨガ Mina	*定員* 各クラス 12名様			

レッスン中のマスク着用は強制していませんが、レッスン以外の店内でお過ごしの際には、マスクの着用をお願いいたします。

13・27日
のみ