

ヨガスタジオ キラナ クラススケジュール (2022年8月～)

	月	火	水	木	金	土	日
8:00							
9:00						9:00～10:15 ハタヨガ オールレベル ☆☆☆～ ☆☆☆ Chihiro	9:00～10:15 ハタヨガ オールレベル ☆☆☆～ ☆☆☆ Ray
10:00	9:30～10:45 シニア ヨガ ☆☆☆ Ray	9:30～10:45 ハタヨガ ベーシック ☆☆☆～ ☆☆☆ Ray	9:30～10:45 女性のための ヨガ(女性限定) ☆☆☆～ ☆☆☆ Ray	9:30～10:40 やさしい ボディメイク ピラティス(70m) ★～☆☆☆ akiko	9:30～10:45 はじめて& リラククスヨガ ☆☆☆ Ray		
11:00						10:45～11:55 フロー ピラティス(70m) ☆☆☆～ ☆☆☆ akiko	10:45～12:00 肩・腰・骨盤 のバランスを 整えるヨガ ★～☆☆☆ Ray
12:00							
13:00 、 17:00						12:30～13:45 マタニティ ヨガ ☆☆☆ Ray	
18:00							
19:00							
20:00							
21:00							