

ヨガスタジオ キラナ クラススケジュール (2023年2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 ★☆☆～ ★★★ Hiroko	9:00～10:15 ハタヨガ オールレベル ★☆☆～ ★★★ Mariko
10:00	9:30～10:45 ハタヨガ リラックス ★☆☆～ ★★☆ saika	9:30～10:45 ハタヨガ ベーシック ★☆☆～ ★★☆ Chihiro	9:30～10:45 ハタヨガ リラックス ★☆☆～ ★★☆ Mai	9:30～10:45 やさしい ボディメイク ピラティス ★～★★ akiko	9:30～10:45 はじめて& リラックスヨガ ★☆☆ Hiroko		
11:00						10:45～12:00 フロー ピラティス ★☆☆～ ★★★ akiko	10:45～12:00 肩・腰・骨盤 のバランスを 整えるヨガ ★★～★★★★ Mariko
12:00							
13:00							
17:00							
18:00							
19:00							
20:00							
21:00							