

【9月】 ヨガ&ピラティス クラススケジュール

	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 ベーシック ★☆☆～ ★★★ Ray	9:30～10:45 ハタヨガ オールレベル ★☆☆～ ★★★★ Ray	9:30～10:45 やさしい ボディメイク ピラティス ★～★★ akiko	9:30～10:45 シニアヨガ ★☆☆ Hiroko		
11:00						10:45～12:00 体幹コントロール ピラティス ★☆☆～ ★★★★ Hiroko	10:45～12:00 肩・腰・骨盤 のバランスを 整えるヨガ ★★～★★★★ Mariko
12:00							
13:00							12:30～13:45 ハタヨガ アライメント ★★★☆☆ ★★★★ Ray
18:00							
19:00							
20:00	19:30～20:45 ハタヨガ オールレベル ★☆☆～ ★★★★ Mariko						
21:00							