

## 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	9:00~10:15
10:00		9:30~10:45 ハタヨガ ベーシック ☆☆☆~ ★★☆	9:30~10:45 ハタヨガ オールレベル ☆☆☆~ ★★★★	9:30~10:45 やさしい ボディメイク ピラティス ★~★★	9:30~10:45 シニアヨガ ☆☆☆	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
11:00						10:45~12:00	10:45~12:00
12:00		11:15~12:30 マタニティ ヨガ ☆☆☆				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
13:00							12:30~13:45
18:00							ハタヨガ アライメント ☆☆☆~ ★★★★ Ray
19:00							
20:00	19:30~20:45 ハタヨガ オールレベル ☆☆☆~ ★★★★ Mariko						
21:00							