

8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		夏季休業 8/13(火)~16(金)					
9:00						※開始時刻が 変更になります	9:00~10:15 ハタヨガ オールレベル ★~★★★★ 8/25代行: Ray 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 健康ヨガ ※60歳~ ★☆☆ Ray	9:30~10:45 ハタヨガ オールレベル ★~★★★★ 8/3代行: Ray Hiroko	
11:00						10:55~入室OK	10:45~12:00 肩・腰・骨盤 のバランスを 整えるヨガ ★★~★★★★ 8/25代行: Ray Mariko
12:00		11:15~12:30 マタニティヨガ ※女性限定 ★☆☆ Ray				11:05~12:20 体幹コントロール ピラティス ★~★★★★ 8/3代行: akiko Hiroko	
13:00							12:30~13:45 ハタヨガ アライメント ★★~★★★★ ※8/25 休講 Ray
18:00							
19:00			8/7~Start 【New Class】				
20:00	19:30~20:45 ハタヨガ オールレベル ★~★★★★ ※8/26 休講 Mariko		19:30~20:45 陰ヨガ 【夏の疲労回復】 ★~★★★ wae				
21:00							