

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						※開始時刻にご注意ください	9:00~10:15 ハタヨガ オールレベル ★~★★★★
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 ★~★★★★ Hiroko	Mariko
11:00					10:55~入室OK→	11:05~12:20 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		11:15~12:30 マタニティヨガ ※女性限定 ★☆☆ Ray					
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		19:30~20:45 陰ヨガ ~残暑の内臓ケア~ ★~★★★ wae				
21:00							