

11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 ※11/16代行 Hiroko→Ray	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 健康ヨガ ※60歳~ ★☆☆ Ray	9:30~10:45 ハタヨガ オールレベル ★~★★★★ Hiroko	
11:00					10:55~入室OK→	※11/16代行 Hiroko→akiko 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							
13:00							12:30~13:45 ハタヨガ アライメント ★~★★★★ Ray
18:00							
19:00							14:15~15:30 マタニティヨガ ※女性限定 ★☆☆ Ray
20:00	19:30~20:45 ハタヨガ オールレベル ★~★★★★ Mariko		19:30~20:45 陰ヨガ 秋の養生& ディープリラックス ★~★★★ wae		19:30~20:45 ハタヨガ オールレベル ★~★★★★ HARU		
21:00							