

1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 ★~★★★★ 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				※1/16は お休みです	10:55~入室OK→		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				11:05~12:20 体幹コントロール ピラティス ★~★★★★ Hiroko	
13:00							12:30~13:45 ハタヨガ アライメント ★~★★★★ Ray
18:00							
19:00			【隔週開講】 1/8・22				
20:00	19:30~20:45 ハタヨガ オールレベル ★~★★★★ Mariko		19:30~20:45 陰ヨガ 冬の養生& 心の安定 ★~★★★ wae		19:30~20:45 ハタヨガ オールレベル ★~★★★★ HARU		
21:00			※1/15・29は お休みです		※1/31は お休みです		