

7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						9:00～10:15 リラックス フローヨガ ★～★★	9:00～10:15 ハタヨガ オールレベル ★～★★★★
10:00	9:30～10:45 健康ヨガ ※60歳～ ★☆☆ Ray	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 肩・腰・骨盤 のバランスを 整えるヨガ ★～★★ Yoko	9:30～10:45 ハタヨガ オールレベル ★～★★ yuko	Eimi	Ray
11:00		11:15～12:30 マタニティヨガ ※女性限定 ★☆☆ Ray				10:45～12:00 体幹コントロール ピラティス ★～★★★★ Hiroko	10:45～12:00 ハタヨガ アライメント ★～★★★★ Ray
12:00							
13:00							
18:00							
19:00					【毎月第1金曜】 7/4開講 19:30～20:45 ハタヨガ オールレベル ★～★★★★ Yoko		
20:00					19:30～20:45 ハタヨガ オールレベル ★～★★★★ HARU		
21:00					※7/4 休講		