

12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			※12/10のみ 時間変更 11:45～13:00			12/6 代行：Hiroko	
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	9:45～11:00 ハタヨガ オールレベル ★～★★ Kasumi	9:30～10:45 ハタヨガ オールレベル ★～★★ yuco	9:00～10:15 リラックス フローヨガ ★～★★ Eimi	9:00～10:15 ハタヨガ オールレベル ★～★★★★ 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							
20:00					19:30～20:45 ハタヨガ オールレベル ★～★★★★ HARU		
21:00							