

ヨガ&ピラティス クラススケジュール

月	火	水	木	金	土	日	
9:00							
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 ～太陽礼拝からはじめる～ 呼吸を深めるフローヨガ ★～★★ Kasumi	9:30~10:45 整えるヨガ ～丹田の基本とほぐし～ ★～★★★ yuco	9:00~10:15 ～週末リセット！～ デトックスフローヨガ ★～★★★ Kasumi	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							
19:00					19:30~20:45 ハタヨガ オールレベル ★～★★★ HARU		
20:00							
21:00							