

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						※1/10 代行: Hiroko	
					※1/16 休講	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	9:45~11:00 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	Eimi	Ray
11:00						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		11:15~12:30 マタニティヨガ ※女性限定 ★☆☆ Ray					
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							