

LESSON SCHEDULE

	月	火	水	木	金	土	日		
9:00								9:00	
30		美ボディヨガ 9:30~10:15 宮田 優子	美姿勢 9:30~10:15 宮田 優子			美ボディヨガ 9:30~10:15 西村 千秋	アロマストレッチ 9:30~10:00 岸本 真依	30	
10:00	パワーヨガ 10:00~10:45 YUI				リラックスヨガ 10:00~10:45 山崎 ゆみ子			10:00	
30							ここからスッキリ 10:30~11:15 岸本 真依	30	
11:00	リラックスヨガ 11:30~12:15 YUI	グラヴィティヨガ 11:00~11:45 清水 彩	美彩心 10:45~11:30 宮田 優子		美ボディヨガ 11:00~11:45 山崎 ゆみ子	美姿勢 10:45~11:30 西村 千秋		11:00	
30							岩盤コラーゲンシャワー 11:30~12:15	30	
12:00	岩盤コラーゲンシャワー 12:30~13:15	岩盤コラーゲンシャワー 12:00~12:45	アロマストレッチ 12:00~12:30 宮田 優子		岩盤コラーゲンシャワー 12:00~12:45	岩盤コラーゲンシャワー 11:45~12:30		12:00	
30								30	
13:00						ベーシックピラティス 13:00~13:45 木ノ下 憲子		13:00	
30								30	
14:00	アロマストレッチ 14:30~15:00 永岡 香	ベーシックピラティス 14:00~14:45 Aoi	ボディメイクヨガ 14:00~14:45 小林 十志	休 館 日	美ボディヨガ 14:00~14:45 宮田 優子		グラヴィティヨガ 13:45~14:30 石田 雅美	14:00	
30									30
15:00						岩盤コラーゲンシャワー 15:00~15:45	リラックスヨガ 14:30~15:15 木ノ下 憲子		15:00
30								美ボディヨガ 15:30~16:15 Aoi	30
16:00	リラックスヨガ 15:30~16:15 永岡 香	美ボディヨガ 15:30~16:15 Aoi	美彩心 15:30~16:15 小林 十志				アロマストレッチ 16:00~16:30 西村 千秋		16:00
30								リラックスヨガ 16:45~17:30 Aoi	30
17:00									17:00
30									30
18:00	スタートピラティス 18:15~18:45 高野 辰也◆								18:00
30									30
19:00	リラックスヨガ 19:30~20:15 望月 美貴	ベーシックピラティス 19:15~20:00 やよい	パワーヨガ 19:00~19:45 梅原 菜摘美		美ボディヨガ 19:00~19:45 望月 美貴			19:00	
30								30	
20:00	美ボディヨガ 20:30~21:15 望月 美貴	姿勢改善 20:30~21:00 高野 辰也◆	美ボディヨガ 20:30~21:15 梅原 菜摘美		リラックスヨガ 20:00~20:45 望月 美貴			20:00	
30								30	
21:00								21:00	
30								30	
22:00								22:00	

- のレッスンはコラーゲンドリンク用のパウダーをお配り致します。
- ◆のレッスンは男性インストラクターとなります。