

H30年 12月レッスンスケジュール

	月	火	水	木	金	土	日			
10:00								10:00		
10:15								10:15		
10:30								10:30		
10:45	ピラティス 10:45~11:45 60分 片山	エアリアルヨガ ² 10:30~11:30 60分	エアリアルヨガ オープン60 10:45~11:45 60分	腸活アロマヨガ 10:45~11:30 45分		エアリアルヨガ ² 11:00~12:00 60分	タオルストレッチ 11:00~11:45 45分	10:45		
11:00								11:00		
11:15								11:15		
11:30								11:30		
11:45									11:45	
12:00	エアリアルヨガ ¹ 12:00~13:00 60分	美ゆるストレッチ 11:45~12:45 60分 宮本	ヒップリフト 12:00~12:45 45分	コアトシ 11:45~12:45 60分 吉廣			エアリアルヨガ ² 11:00~12:00 60分	タオルストレッチ 11:00~11:45 45分	12:00	
12:15									12:15	
12:30									12:30	
12:45									12:45	
13:00										13:00
13:15									13:15	
13:30									13:30	
13:45									13:45	
14:00	バランスエクササイズ 14:00~14:30 30分	初めての方向け エアリアルヨガ オープン75 14:15~15:30 75分	ヨガ 14:00~15:00 60分 久門	エアリアルヨガ ³ 13:45~14:45 60分			エアリアルヨガ ¹ 13:45~14:45 60分		14:00	
14:15									14:15	
14:30						14:30				
14:45	ピラティス 14:45~15:45 60分 宮本								14:45	
15:00									15:00	
15:15									15:15	
15:30									15:30	
15:45										15:45
16:00										16:00
16:15										16:15
18:00									18:00	
18:15	日替わりレッスン 18:30~19:15 45分	エアリアルヨガ ³ 18:15~19:15 60分 Yuhko	エアリアルヨガ オープン60 18:30~19:30 60分	サスペンション フィットネス/ エアリアルヨガ ¹ 18:15~19:15 60分			エアリアルヨガ ¹ 18:15~19:15 60分	エアリアルヨガ ² 18:00~19:00 60分	18:15	
18:30									18:30	
18:45						18:45				
19:00									19:00	
19:15									19:15	
19:30	エアリアルヨガ アドバンスクラス 19:30~20:30 60分 Yuhko	腸活アロマヨガ/ タオルストレッチ 19:30~20:15 45分	ヒップリフト 19:45~20:15 30分	ピラティス 19:30~20:30 60分 宮本			ピラティス 19:30~20:30 60分 宮本	ヨガ 19:15~20:00 45分 久門	19:30	
19:45									19:45	
20:00									20:00	
20:15										20:15
20:30										20:30
20:45	美ゆるストレッチ 20:45~21:45 60分 宮本	エアリアルヨガ ² 20:30~21:30 60分 Yuhko	陰ヨガ 20:30~21:30 60分 大西	エアリアルヨガ オープン60 20:45~21:45 60分 Yuhko					20:45	
21:00									21:00	
21:15									21:15	
21:30										21:30
21:45										21:45
22:00									22:00	

※営業時間 平日…10時~22時 土・祝…10時30分~21時 日・10時30分~20時

※水曜日15:15~16:15は第1・第3・第5週は「アドバンスクラス1(Yuhko)」

第2・第4週は「サスペンションフィットネス」となります。

※木曜日18:15~19:15は第1・第3・第5週は「サスペンションフィットネス」第2・第4週は「エアリアル1」となります。

※火曜日19:30~20:15は第1・第3・第5週は「タオルストレッチ」、第2・第4週は「腸活アロマヨガ」となります。

※レッスン開始5分以上過ぎた場合、安全上、レッスン参加をご遠慮頂いてます。ご了承くださいませ。
 ※建物周辺の駐車場は1Fの3.CAFEご利用のお客様用となっておりますので、
 YugaYogaへお越しの客様は、向かいのフジへの駐車にご協力ください。(駐車許可承認済み)
 ※キャンセルの場合は前日までにご連絡下さいますようお願い致します。