

H31.2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3 10:30~11:30 60分	ヨガ 10:45~11:45 60分 上甲	タオルストレッチ 10:45~11:30 45分		タオルストレッチ 11:00~11:45 45分	エアリアルヨガ & ストレッチ 11:00~12:15 75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 オープン60 12:00~13:00 60分	美ゆるストレッチ 11:45~12:45 60分 宮本	下半身シェイプ 12:00~12:45 45分	エアリアルヨガ1 11:45~12:45 60分			エアリアルヨガ3 12:00~13:00 60分	温活アロマヨガ 12:30~13:15 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	ホールドゆるト 14:00~14:45 45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	下半身シェイプ 14:00~14:45 45分	エアリアルヨガ2 13:45~14:45 60分			エアリアルヨガ オープン60 13:45~14:45 60分		14:00	
14:15									14:15	
14:30						14:30				
14:45								14:45		
15:00	エアリアルヨガ アドバンスクラス 15:00~16:00 60分 Yuhko		ヨガ 15:00~16:00 60分	コアトレ 15:00~16:00 60分 吉廣			骨盤ヨガ 15:00~16:00 60分 大西		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									18:15	
18:30	日替わりレッスン 18:30~19:15 45分	エアリアルヨガ アドバンスクラス 18:30~19:30 60分 Yuhko	温活アロマヨガ 18:15~19:00 45分	エアリアルヨガ オープン60 18:15~19:15 60分			エアリアルヨガ3 18:15~19:15 60分	エアリアルヨガ オープン60 18:00~19:00 60分	18:30	
18:45									18:45	
19:00						19:00				
19:15									19:15	
19:30	エアリアルヨガ2 19:30~20:30 60分 Yuhko	脂肪燃焼BALL 19:45~20:30 45分	エアリアルヨガ サスペンション フィットネス 19:15~20:15 60分	美ゆるストレッチ 19:30~20:30 60分 宮本			美ゆるストレッチ 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	ピラティス 20:45~21:45 60分 宮本	エアリアルヨガ3 20:45~21:45 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
 ※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。