

H31.4月～6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	アロマ エアリアルヨガ 10:30～11:30 60分	ヨガ 10:45～11:45 60分 上甲	クビトレニング 10:45～11:30 45分		クビトレニング 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		美ゆるストレッチ 11:45～12:45 60分 宮本		エアリアルヨガ2 11:45～12:45 60分					11:45			
12:00	調律アロマヨガ 12:00～12:45 45分		エアリアルヨガ3 12:00～13:00 60分				アロマ エアリアルヨガ 12:00～13:00 60分	ストレッチポール 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	初めての方向け エアリアルヨガ オープン75 14:00～15:15 75分	自力整体 14:00～14:45 45分	ストレッチポール 14:00～14:45 45分	脂肪燃焼BALL 14:00～14:30 30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	パワーヨガ 15:00～16:00 60分 久門	アロマエアリアル オープン 14:45～15:45 60分		陰ヨガ/ 骨盤ヨガベーシック 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			自力整体 18:15～19:00 45分	エアリアルヨガ3 18:15～19:15 60分 Yuhko		エアリアルヨガ1 18:15～19:15 60分	エアリアルヨガ オープン60 18:00～19:00 60分	18:15				
18:30	日替わりレッスン 18:30～19:15 45分	アロマ エアリアルヨガ 18:30～19:30 60分										18:30
18:45												
19:00									19:00			
19:15			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	日替わりレッスン 19:15～20:00 45分	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	ストレッチポール 19:45～20:15 30分										19:30
19:45												
20:00									20:00			
20:15									20:15			
20:30		エアリアルヨガ2 20:30～21:30 60分 Yuhko	陰ヨガ/ 骨盤ヨガリラックス 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					20:30			
20:45	ピラティス 20:45～21:45 60分 宮本										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20時30分～(大西)のレッスンは第1週目が「陰ヨガ」、2週目以降は「骨盤ヨガリラックス」、
 土曜日15時～(大西)のレッスンは第1週目が「陰ヨガ」、2週目以降は「骨盤ヨガベーシック」となります。