2020．4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 オープン 10:45～11:45 60分	美ゆるストレッチ 10:45～11:45 60分 宮本	ヨガ 10:45～11:45 60分 丸山				10:45
11:00							エアリアルヨガ&ストレッチ 11:00～12:15 75分	11:00
11:15								11:15
11:30								11:30
11:45								11:45
12:00	エアリアルヨガ&ストレッチ 12:00～13:00 60分	美律ヨガ 12:00～12:45 45分	エアリアルヨガ オープン 12:00～13:00 60分	引き締めBALL &リラックスポール 12:00～12:45 45分		★ プライベート クラス 12:15～13:00 45分		12:00
12:15								12:15
12:30							代謝アップヨガ 12:30～13:15 45分	12:30
12:45								12:45
13:00								13:00
13:15								13:15
13:30						エアリアルヨガ オープン 13:30～14:30 60分		13:30
13:45								13:45
14:00		代謝アップヨガ 14:00～14:45 45分	エアリアルヨガ オープン 14:00～15:00 60分	美律ヨガ 14:00～14:45 45分				14:00
14:15								14:15
14:30								14:30
14:45						陰ヨガ／ 骨盤ヨガベーシック 14:45～16:00 75分 大西		14:45
15:00		エアリアルヨガ オープン 15:00～16:00 60分		アロマエアリアル オープン 15:00～16:00 60分				15:00
15:15			ボディメイク ストレッチ 15:15～16:15 60分 久門					15:15
15:30								15:30
15:45								15:45
16:00								16:00
16:15								16:15
17:15								17:15
17:30							アロマエアリアル オープン 17:30～18:30 60分	17:30
17:45								17:45
18:00								18:00
18:15	日替わりレッスン 18:15～19:00 45分	エアリアルヨガ オープン 18:15～19:15 60分 Yuhko	美律ヨガ 18:15～19:00 45分	引き締め エアリアルヨガ 18:15～19:00 45分		エアリアルヨガ オープン 18:15～19:15 60分		18:15
18:30								18:30
18:45							日替わりレッスン 18:45～19:30 45分	18:45
19:00								19:00
19:15	エアリアルヨガ アドバンスクラス 19:15～20:15 60分 Yuhko		アロマエアリアル オープン 19:15～20:15 60分	ゆるピラ 19:15～20:30 75分 宮本				19:15
19:30		バレエストレッチ 19:30～20:30 60分 清水				美ゆるストレッチ 19:30～20:30 60分 宮本		19:30
19:45								19:45
20:00								20:00
20:15								20:15
20:30	ピラティス 20:30～21:30 60分 宮本		身体機能改善 トレ&ストレッチ 20:30～21:30 60分 中塚					20:30
20:45		エアリアルヨガ3 20:45～21:45 60分 Yuhko		エアリアルヨガ オープン 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