

4月29日・5月4日～6日GWschedule

	4月29日 MONDAY	5月4日 SATURDAY	5月5日 SUNDAY	5月6日 MONDAY
		7:15 DOOR OPEN		
8:00		7:30～8:30 bionストレッチ &リセット RIKAKO		
	8:45 DOOR OPEN		8:45 DOOR OPEN	8:45 DOOR OPEN
9:00	9:00～10:00 お腹痩せ YOGA hinano	9:00～10:00 PILATES 姿勢 RIKAKO	9:00～10:00 YOGA ベーシック NANAE	9:00～10:00 お腹痩せ YOGA hinano
10:00				
	10:30～11:30 YOGA リラックス KUMIKO	10:45～11:45 YOGA リンパ NANAE	10:30～11:30 bion de ダイエット CHIKAKO	10:30～11:30 bionストレッチ &リセット YUZU
12:00	GW special Lesson			4-6月限定
	12:00～13:00 やさしいパワー YOGA KUMIKO	12:30～13:30 bionストレッチ &リセット MARIE	12:00～13:00 YOGA リラックス hinano	12:00～13:00 快眠YOGA リラックス YUZU
13:00				
	13:30～14:30 YOGA 骨盤調整 RIE	14:15～15:15 YOGA 美背中 Sachie	13:30～14:30 YOGA 美脚&美尻 RIE	13:30～14:30 YOGA 骨盤調整 Aya.I
15:00	15:00～16:00 YOGA 美脚&美尻 CHIKAKO	4-6月限定	15:00～16:00 YOGA ベーシック RIE	15:00～16:00 YOGA フロー hinano
16:00		16:00～17:00 快眠YOGA リラックス Mio		
	16:30 CLOSE		16:30～17:30 YOGA 骨盤調整 hinano	16:30 CLOSE
		17:30 CLOSE		
			18:00 CLOSE	

GW special Lesson

【やさしいパワーYOGA】

強度：★★

太陽礼拝の動きを繰り返し行い
体幹強化、ボディメイク、
代謝アップ効果を目指します！

集中力も高まり

心身ともにスッキリすることを
実感できるでしょう。