

VARIATION CLASS

Monday

日付	時間	レッスン名	担当インストラクター
3/3	19:00~20:00 20:30~21:30	YOGAベーシック YOGAリンパ	CHIKAKO
3/10	19:00~20:00 20:30~21:30	YOGA骨盤調整 YOGAリラックス	CHIKAKO
3/17	19:00~20:00 20:30~21:30	ストレッチ&骨盤 YOGAリンパ	ORI
3/24	19:00~20:00 20:30~21:30	YOGAベーシック YOGAリラックス	GAYA
3/31	19:00~20:00 20:30~21:30	ストレッチ&骨盤 YOGAリンパ	ORI

Tuesday

日付	時間	レッスン名	担当インストラクター
3/4	14:15~15:15	YOGAベーシック	MARIKO
3/11	14:15~15:15	ボールdePILATES	TOMOKO
3/18	14:15~15:15	YOGAリンパ	MARIKO
3/25	14:15~15:15	PILATES美背中	TOMOKO

Saturday

日付	時間	レッスン名	担当インストラクター
3/1	12:30~13:30	ストレッチ&リセット	MARIE
3/8	12:30~13:30	bion de ダイエット	MARIE
3/15	12:30~13:30	ストレッチ&リセット	MARIE
3/22	12:30~13:30	bion de ダイエット	MARIE
3/29	12:30~13:30	YOGAベーシック	MARIKO