

VARIATION CLASS

Monday

日付	時間	レッスン名	担当インストラクター
8/4	12:30~13:30 14:15~15:15	YOGAリラックス ボールdeエクササイズ	NANAE Nozomi
8/18	12:30~13:30 14:15~15:15	YOGAリラックス ボールdeエクササイズ	Nozomi
8/25	12:30~13:30 14:15~15:15	YOGAリラックス ボールdePILATES	Mio

Sunday

日付	時間	レッスン名	担当インストラクター
8/10	12:00~13:00 13:30~14:15	ストレッチ&リセット 溶岩フリータイム(45分間)	Kiyo -
8/17	12:00~13:00 13:30~14:30	ストレッチ&ビューティ YOGA美脚&美尻	hiroko
8/24	12:00~13:00 13:30~14:30	YOGAリンパ YOGA美腸	YUMIKO
8/31	12:00~13:00 13:30~14:30	YOGAリンパ PILATESベーシック	Mio