

HOLIDAY

Lesson Schedule

9月15日 MONDAY	
	8:45 DOOR OPEN
9:00	9:00～10:00 お腹痩せ YOGA EMI
:30	
10:00	10:30～11:30 ストレッチ & リセット Orie
:30	
11:00	12:00～13:00 YOGA 骨盤調整 NANAE
:30	
12:00	13:30～14:30 YOGA リンパ Nozomi
:30	
13:00	15:00～16:00 YOGA リラックス CHIKAKO
:30	
14:00	16:30 CLOSE
:30	

9月23日 TUESDAY	
	8:45 DOOR OPEN
9:00	9:00～10:00 YOGA 骨盤調整 MIZUHO
:30	
10:00	10:30～11:30 YOGA リラックス NANAE
:30	
11:00	12:00～13:00 PILATES ベーシック IKUKO
:30	
12:00	13:30～14:30 肩こり首こり スッキリYOGA MARIKO
:30	
13:00	15:00～16:00 YOGA ベーシック KAZUMI
:30	
14:00	16:30 CLOSE
:30	