

2019 Lesson Schedule

HOLIDAY♡



4月29日 (月曜日)	
10:00	Door close
:30	10:15~11:15 YOGA リンパ TOMITA(★)
11:00	
:30	11:30~12:30 YOGA 陰陽 MAO(★★)
12:00	
:30	12:45~13:45 YOGA インナービューティー ASU(★)
13:00	
:30	14:00~15:00 YOGA リフレッシュ SHIHO(★★★)
14:00	
:30	15:15~16:15 バランス改善 PILATES RIN(★★★)
15:00	
:30	16:30~17:30 YOGA 骨盤バランス YUKI(★)
16:00	
:30	
17:00	
:30	
18:00	Door close
	

4月30日 (火曜日)	
10:00	Door close
:30	10:15~11:15 YOGA ベーシック TOMITA(★)
11:00	
:30	11:30~12:30 引き締め PILATES MAI(★★)
12:00	
:30	12:45~13:45 YOGA ダイエット ASU(★★★)
13:00	
:30	14:00~15:00 女性のための YOGA YUKI(★)
14:00	
:30	15:15~16:15 リズム シェイプ MOMI(★★★)
15:00	
:30	16:30~17:30 YOGA リラックス YUKIKO(★)
16:00	
:30	
17:00	
:30	
18:00	Door close
	

- ・ご予約はWEBまたはお電話にてお願い致します。
- ・祝日営業時間の為、10:00~18:00となります。
- ・★マークは運動量を示しております。
- ・ご利用の際は、お水(500ml)お持ちください。