

11/20 (月)~12/31(日)

MAYURA レッスンスケジュール

11/20 (月)		11/21 (火)		11/22 (水)		11/23 (木)		11/24 (金)	11/25 (土)		11/26 (日)	
ホット	常温	ホット	常温	ホット	常温	ホット	常温		ホット	常温	ホット	常温
10:30		10:30		10:00	10:30	10:30	12:00		9:30		9:00	9:00
スッキリ 美BODY asami		ムーンナイト ヨガ mihoko		ダンベルヨガ kim	モーニング フロ-ヨガ ai	~14:00			リフレッシュ ヨガ keiko		デトックス kim	FRPピラティス (定員5名) suzy
12:30		12:30		12:30	12:30	アーサナ (定員4名) kim			11:10		10:30	↑
シェイプアップ ヨガ yayoi		デトックス kim			ウェブ リング shiho				精進ダイエット パーソナル kumiko		ほくしヨガ tomoko	ネット予約不可 TEL/メール 予約
14:30		14:30		14:30	14:30			closed	12:50		12:15	
精進ダイエット パーソナル kumiko		ピラティス suzy		リラクゼーション ai	インサイド フロ- suzy				リンパヨガ		リンパヨガ	
18:00		18:00		17:30					14:30		14:00	
脂肪燃焼 shiho		季節のヨガ tomoko		パーソナル フロ- kyono					健康になる ストレッチ kim		BODY メンテ shiho	
20:00		20:00		20:00								
スロー-ヨガ shiho		スターター kim		FRPピラティス (定員16名) suzy								

11/27 (月)		11/28 (火)		11/29 (水)		11/30 (木)		12/1 (金)	12/2 (土)		12/3 (日)	
ホット	常温	ホット	常温	ホット	常温	ホット	常温		ホット	常温	ホット	常温
10:30		10:30		10:00	10:30				9:30		9:00	9:00
スッキリ 美BODY asami		ムーンナイト ヨガ mihoko		FRP ヨガ kim	モーニング フロ-ヨガ ai				デトックス ayumi		デトックス kim	FRPピラティス (定員5名) suzy
12:30		12:30		12:30	12:30				11:10		10:30	↑
シェイプアップ ヨガ yayoi		デトックス kim			リンパヨガ kim				精進ダイエット パーソナル kumiko		コアヨガ suzy	ネット予約不可 TEL/メール 予約
14:30		14:30		14:30	14:30			closed	12:50		12:15	
精進ダイエット パーソナル kumiko		ピラティス suzy		シェイプアップ ヨガ yayoi	ウェブ リング shiho				リンパヨガ		健康になる ストレッチ kim	
18:00		18:00		17:30		アーサナ (定員4名) kim			14:30		14:00	
脂肪燃焼 shiho		季節のヨガ tomoko		パーソナル フロ- kyono	BODY メンテ shiho				ダンベルヨガ kim	←warm スタジオ 余裕がります	ウェブ リング shiho	
20:00		20:00		20:00	20:00							
スロー-ヨガ shiho		MAYURA FIT Suzy		←warm スタジオ 余裕がります	インサイド フロ- suzy					*運動量の 目安→	ピラティス リフレッシュ パーソナル アグティブ アグティブ	

12/4 (月)		12/5 (火)		12/6 (水)		12/7 (木)		12/8 (金)	12/9 (土)		12/10 (日)	
ホット	常温	ホット	常温	ホット	常温	ホット	常温		ホット	常温	ホット	常温
10:30		10:30		10:00	10:30				9:30		9:00	9:00
スッキリ 美BODY asami		ムーンナイト ヨガ mihoko		ダンベルヨガ kim	モーニング フロ-ヨガ ai				リフレッシュ ヨガ keiko		デトックス kim	FRPピラティス (定員5名) suzy
12:30		12:30		12:30	12:30				11:10		10:30	↑
シェイプアップ ヨガ yayoi		デトックス kim			リンパヨガ kim				精進ダイエット パーソナル kumiko		コアヨガ suzy	ネット予約不可 TEL/メール 予約
14:30		14:30		14:30	14:30			closed	12:50		12:15	
精進ダイエット パーソナル kumiko		ピラティス suzy		シェイプアップ ヨガ yayoi	ウェブ リング shiho				やさしい デトックス atsuco		リンパヨガ kim	
18:00		18:00		17:30		アーサナ (定員4名) kim			14:30		14:00	
脂肪燃焼 shiho		季節のヨガ tomoko		パーソナル フロ- kyono	BODY メンテ shiho				健康になる ストレッチ kim		BODY メンテ shiho	
20:00		20:00		20:00	20:00							
スロー-ヨガ shiho		スターター kim		FRPピラティス (定員16名) suzy	ウェブ リング shiho							

12/11 (月)		12/12 (火)		12/13 (水)		12/14 (木)		12/15 (金)	12/16 (土)		12/17 (日)	
ホット	常温	ホット	常温	ホット	常温	ホット	常温		ホット	常温	ホット	常温
10:30		10:30		10:00	10:30				9:30		9:00	9:00
スッキリ 美BODY asami		ムーンナイト ヨガ mihoko		FRP ヨガ kim	モーニング フロ-ヨガ ai				リフレッシュ ヨガ keiko		デトックス ayumi	FRPピラティス (定員5名) suzy
12:30		12:30		12:30	12:30				11:10		10:30	↑
シェイプアップ ヨガ yayoi		デトックス kim			リンパヨガ mihoko				精進ダイエット パーソナル kumiko		コアヨガ suzy	ネット予約不可 TEL/メール 予約
14:30		14:30		14:30	14:30			closed	12:50		12:15	
精進ダイエット パーソナル kumiko		ピラティス suzy		シェイプアップ ヨガ yayoi	ウェブ リング shiho				やさしい デトックス atsuco		リンパヨガ kim	
18:00		18:00		17:30		アーサナ (定員4名) kim			14:30		14:00	
脂肪燃焼 shiho		季節のヨガ tomoko		パーソナル フロ- kyono	BODY メンテ shiho				健康になる ストレッチ kim		BODY メンテ shiho	
20:00		20:00		20:00	20:00							
スロー-ヨガ shiho		スターター kim		FRPピラティス (定員16名) suzy	ウェブ リング shiho							

12/18 (月)		12/19 (火)		12/20 (水)		12/21 (木)		12/22 (金)	12/23 (土)		12/24 (日)	
ホット	常温	ホット	常温	ホット	常温	ホット	常温		ホット	常温	ホット	常温
10:30		10:30		10:00	10:30				9:30		9:00	9:00
スッキリ 美BODY asami		ムーンナイト ヨガ mihoko		ダンベルヨガ kim	モーニング フロ-ヨガ ai				リフレッシュ ヨガ keiko		デトックス ayumi	FRPピラティス (定員5名) suzy
12:30		12:30		12:30	12:30				11:10		10:30	↑
シェイプアップ ヨガ yayoi		デトックス kim			リンパヨガ mihoko				精進ダイエット パーソナル kumiko		コアヨガ suzy	ネット予約不可 TEL/メール 予約
14:30		14:30		14:30	14:30			closed	12:50		12:15	
精進ダイエット パーソナル kumiko		ピラティス suzy		シェイプアップ ヨガ yayoi	ウェブ リング shiho				やさしい デトックス atsuco		リンパヨガ kim	
18:00		18:00		17:30		アーサナ (定員4名) kim			14:30		14:00	
脂肪燃焼 shiho		季節のヨガ tomoko		パーソナル フロ- kyono	BODY メンテ shiho				健康になる ストレッチ kim		BODY メンテ shiho	
20:00		20:00		20:00	20:00							
スロー-ヨガ shiho		スターター kim		FRPピラティス (定員16名) suzy	ウェブ リング shiho							

12/25 (月)		12/26 (火)		12/27 (水)		12/28 (木)		12/29 (金)	12/30 (土)		12/31 (日)	
ホット	常温	ホット	常温	ホット	常温	ホット	常温		ホット	常温	ホット	常温
10:30		10:30		10:00	10:30				9:30		9:00	9:00
スッキリ 美BODY asami		ムーンナイト ヨガ mihoko		FRP ヨガ kim	モーニング フロ-ヨガ ai				リフレッシュ ヨガ keiko		デトックス ayumi	FRPピラティス (定員5名) suzy
12:30		12:30		12:30	12:30				11:10		10:30	↑
シェイプアップ ヨガ yayoi		デトックス kim			リンパヨガ mihoko				精進ダイエット パーソナル kumiko		コアヨガ suzy	ネット予約不可 TEL/メール 予約
14:30		14:30		14:30	14:30			closed	12:50		12:15	
精進ダイエット パーソナル kumiko		ピラティス suzy		シェイプアップ ヨガ yayoi	ウェブ リング shiho				やさしい デトックス atsuco		リンパヨガ kim	
18:00		18:00		17:30		アーサナ (定員4名) kim			14:30		14:00	
脂肪燃焼 shiho		季節のヨガ tomoko		パーソナル フロ- kyono	BODY メンテ shiho				健康になる ストレッチ kim		BODY メンテ shiho	
20:00		20:00		20:00	20:00							
スロー-ヨガ shiho		スターター kim		FRPピラティス (定員16名) suzy	ウェブ リング shiho							

*レッスンは1時間です。