

1/27 (月)~2/28 (金)

MAYURA レッスンスケジュール

1/27 (月)		1/28 (火)		1/29 (水)		1/30 (木)		1/31 (金)		2/1 (土)		2/2 (日)							
ホット	常溫	ホット	常溫	ホット	常溫	ホット	常溫	closed				ホット	常溫	ホット	常溫				
10:30		10:30	10:30	10:00	10:30	10:30						9:30	9:00	9:00					
スッキリ美BODY asami	アライメント ヨガ mihoko	アーサナ高 (定員16名) tomoko	ダンベルヨガ kim	アユルヴェーダ ヨガ tomoko	リフレッシュ ヨガ keiko	デトックス RRPピラティス (定員5名) suzy													
12:30		12:30		12:30		12:30						11:10	10:30						
季節のヨガ tomoko	美姿勢ヨガ chihiro	アーサナ高 チケットをご購入下さい kana	リンパヨガ kana	リンパヨガ kana	健康になるストレッチ kim	コアヨガ suzy													
14:30		14:30		14:30		14:00						12:50	12:15						
リンパヨガ kana	ボールピラティス suzy	美姿勢ヨガ chihiro	美姿勢ヨガ chihiro	エイジレス ヨガ akiko	やさしいデトックス atsucuo	リンパヨガ kana													
18:00		18:00		17:30		18:00						14:30	14:00						
脂肪燃焼 shiho	ジェントルフローヨガ ayumi	ベアリング フロー kyono	ベアリング フロー kyono	BODY メンテ shiho	ボディメンテ shiho	BODYメンテ shiho													
19:30		20:00		19:30		19:30													
スローヨガ shiho	warm→スタシオ 参加が嬉みます	MAYURA FIT Suzy	インサイド フロー suzy	ウェーブリング shiho															
2/3 (月)		2/4 (火)		2/5 (水)		2/6 (木)						2/7 (金)		2/8 (土)		2/9 (日)			
ホット	常溫	ホット	常溫	ホット	常溫	ホット	常溫					closed				ホット	常溫	ホット	常溫
10:30		10:30		10:00	10:30	10:30										9:30	9:00	9:00	
スッキリ美BODY asami	アライメント ヨガ mihoko	FRP ヨガ kim	アユルヴェーダ ヨガ tomoko	リフレッシュ ヨガ keiko	デトックス RRPピラティス (定員5名) suzy														
12:30		12:30		12:30		12:30										11:10	10:30		
季節のヨガ tomoko	美姿勢ヨガ chihiro			リンパヨガ kana	コアヨガ suzy														
14:30		14:30		14:30		14:30										12:50	12:15		
リンパヨガ kana	ボールピラティス suzy	美姿勢ヨガ chihiro	美姿勢ヨガ chihiro	エイジレス ヨガ akiko	やさしいデトックス atsucuo	顔ヨガ kana													
18:00		18:00		17:30		18:00		14:30	14:00										
脂肪燃焼 shiho	ジェントルフローヨガ ayumi	ベアリング フロー kyono	ベアリング フロー kyono	BODY メンテ shiho	ボディメンテ shiho	ボディメンテ shiho													
19:30		20:00		19:30		19:30													
スローヨガ shiho	暖かいヨガ mihoko	～酒酔わり～	FRPピラティス (定員16名) suzy	ウェーブリング shiho															

2/10 (月)		2/11 (祝・火)		2/12 (水)		2/13 (木)		2/14 (金)		2/15 (土)		2/16 (日)							
ホット	常溫	ホット	常溫	ホット	常溫	ホット	常溫	closed				ホット	常溫	ホット	常溫				
10:30		10:30		10:00	10:30	10:30						9:30	9:00	9:00					
スッキリ美BODY asami	アライメント ヨガ mihoko	FRP ヨガ kim	アユルヴェーダ ヨガ tomoko	リフレッシュ ヨガ keiko	デトックス RRPピラティス (定員5名) suzy														
12:30		12:30		12:30		12:30						11:10	10:30						
季節のヨガ tomoko	美姿勢ヨガ chihiro			リンパヨガ kana	コアヨガ suzy														
14:30		14:30		14:30		14:30						12:50	12:15						
リンパヨガ kana	ボールピラティス suzy	ほくしヨガ tomoko	ほくしヨガ tomoko	エイジレス ヨガ akiko	やさしいデトックス atsucuo	リンパヨガ kana													
18:00		18:00		17:30		18:00						14:30	14:00						
脂肪燃焼 shiho	ジェントルフローヨガ ayumi	ベアリング フロー kyono	ベアリング フロー kyono	BODY メンテ shiho	ボディメンテ shiho	ボディメンテ shiho													
19:30		20:00		19:30		19:30													
スローヨガ shiho	暖かいヨガ mihoko	～酒酔わり～	FRPピラティス (定員16名) suzy	ウェーブリング shiho															
2/17 (月)		2/18 (火)		2/19 (水)		2/20 (木)						2/21 (金)		2/22 (土)		2/23 (日)			
ホット	常溫	ホット	常溫	ホット	常溫	ホット	常溫					closed				ホット	常溫	ホット	常溫
10:30		10:30		10:00	10:30	10:30										9:30	9:00	9:00	
スッキリ美BODY asami	アライメント ヨガ mihoko	FRP ヨガ kim	アユルヴェーダ ヨガ tomoko	リフレッシュ ヨガ keiko	デトックス RRPピラティス (定員5名) suzy														
12:30		12:30		12:30		12:30										11:10	10:30		
季節のヨガ tomoko	美姿勢ヨガ chihiro			リンパヨガ kana	コアヨガ suzy														
14:30		14:30		14:30		14:30										12:50	12:15		
リンパヨガ kana	ボールピラティス suzy	ほくしヨガ tomoko	ほくしヨガ tomoko	エイジレス ヨガ akiko	やさしいデトックス atsucuo	リンパヨガ kana													
18:00		18:00		17:30		18:00		14:30	14:00										
脂肪燃焼 shiho	ジェントルフローヨガ ayumi	ベアリング フロー kyono	ベアリング フロー kyono	BODY メンテ shiho	ボディメンテ shiho	ボディメンテ shiho													
19:30		20:00		19:30		19:30													
スローヨガ shiho	暖かいヨガ mihoko	～酒酔わり～	FRPピラティス (定員16名) suzy	ウェーブリング shiho															

2/24 (祝・月)		2/25 (火)		2/26 (水)		2/27 (木)		2/28 (金)	
ホット	常溫	ホット	常溫	ホット	常溫	ホット	常溫	closed	
10:30		10:30		10:00	10:30	10:30			
スッキリ美BODY asami	アライメント ヨガ mihoko	FRP ヨガ kim	アユルヴェーダ ヨガ tomoko	リフレッシュ ヨガ keiko	デトックス RRPピラティス (定員5名) suzy				
12:30		12:30		12:30		12:30			
季節のヨガ tomoko	美姿勢ヨガ chihiro			リンパヨガ kana	コアヨガ suzy				
14:30		14:30		14:30		14:30			
リンパヨガ kana	ボールピラティス suzy	ほくしヨガ tomoko	ほくしヨガ tomoko	エイジレス ヨガ akiko	やさしいデトックス atsucuo	リンパヨガ kana			
18:00		18:00		17:30		18:00			
脂肪燃焼 shiho	ジェントルフローヨガ ayumi	ベアリング フロー kyono	ベアリング フロー kyono	BODY メンテ shiho	ボディメンテ shiho	ボディメンテ shiho			
19:30		20:00		19:30		19:30			
スローヨガ shiho	暖かいヨガ mihoko	～酒酔わり～	FRPピラティス (定員16名) suzy	ウェーブリング shiho					

*レッスンは1時間です。