

4/6 (月)~4/30 (木)

MAYURA レッスンスケジュール

4/6 (月)		4/7 (火)		4/8 (水)		4/9 (木)		4/10 (金)		4/11 (土)		4/12 (日)	
ホット	常温	ホット	常温	ホット	常温	ホット	常温	closed	ホット	常温	ホット	常温	
10:30	10:30	10:30	10:30		10:00	10:30	10:30		9:30	9:00	9:00	9:00	
スッカリ美BODY asami		アライメント ヨガ mihoko			FRP ピラティス suzy	アーユルヴェーダ ヨガ tomoko	全身のコリ解消ヨガ sayuri		リフレッシュ ヨガ keiko		デトックス kim	FRPピラティス (定員7名) suzy	
12:30	12:30	12:30	12:30		11:15	12:30	12:30		11:10	11:10	10:30	10:30	
季節の養生ヨガ tomoko		美姿勢ヨガ chihiro			3A's アーサナ塾 90分 mihoko	陰ヨガ mihoko	全身のコリ解消ヨガ sayuri		陰ヨガ mihoko	ノンストレス ヨガ yoo	コアヨガ suzy		
14:30	14:30	14:30	14:30	14:30	14:30	14:30	14:30		12:50	12:50	12:15	12:15	
呼吸を深めるヨガ mari		ボールピラティス suzy		リラクゼーション ヨガ chihiro	全身のコリ解消ヨガ sayuri	ベーシック ヨガ chihiro			やさしいデトックス atsuco		体をほぐすヨガ mari		
18:00	18:00	18:00	18:00	17:30	17:30	18:00	18:00		14:30	14:30	14:00	14:00	
脂肪燃焼 shiho		ジェントルフローヨガ ayumi		ベーシックフロー kyono		BODYメンテ shiho			スターター yoo		BODYメンテ shiho		
19:30	19:30	19:30	19:30	19:30	19:30	19:30	19:30		16:10	16:10	16:10	16:10	
スローヨガ shiho		週替わり→ 余熱あり HIIT ヨガ suzy		コアヨガ suzy		ウェーブリング shiho		ダイエットフロー shiho					
4/13 (月)		4/14 (火)		4/15 (水)		4/16 (木)		4/17 (金)		4/18 (土)		4/19 (日)	
ホット	常温	ホット	常温	ホット	常温	ホット	常温	closed	ホット	常温	ホット	常温	
10:30	10:30	10:30	10:30		10:00	10:30	10:30		9:30	9:00	9:00	9:00	
スッカリ美BODY asami	心とからだを整えるヨガ curumi	アライメント ヨガ mihoko	肩甲骨から整えるヨガ kana		FRP ピラティス suzy	アーユルヴェーダ ヨガ tomoko			リフレッシュ ヨガ keiko		デトックス kim	FRPピラティス (定員7名) suzy	
12:30	12:30	12:30	12:30		11:15	12:30	12:30		11:10	11:10	10:30	10:30	
季節の養生ヨガ tomoko	全身のコリ解消ヨガ sayuri	美姿勢ヨガ chihiro	心とからだを整えるヨガ curumi		3A's アーサナ塾 90分 suzy	やさしいストレッチ suzy	肩甲骨から整えるヨガ kana		アロマヨガ ayumi	ノンストレス ヨガ yoo	コアヨガ suzy		
14:30	14:30	14:30	14:30	14:30	14:30	14:30	14:30		12:50	12:50	12:15	12:15	
呼吸を深めるヨガ mari		ボールピラティス suzy		リラクゼーション ヨガ chihiro	全身のコリ解消ヨガ sayuri	ベーシック ヨガ chihiro			やさしいデトックス atsuco		体をほぐすヨガ mari		
18:00	18:00	18:00	18:00	17:30	17:30	18:00	18:00		14:30	14:30	14:00	14:00	
脂肪燃焼 shiho		ジェントルフローヨガ ayumi		ベーシックフロー kyono		BODYメンテ shiho			スターター yoo		ウェーブリング shiho		
19:30	19:30	19:30	19:30	19:30	19:30	19:30	19:30		16:10	16:10	16:10	16:10	
スローヨガ shiho		週替わり→ 余熱あり 陰陽ヨガ mihoko		コアヨガ suzy		ウェーブリング shiho		ダイエットフロー shiho					

4/20 (月)		4/21 (火)		4/22 (水)		4/23 (木)		4/24 (金)		4/25 (土)		4/26 (日)	
ホット	常温	ホット	常温	ホット	常温	ホット	常温	closed	ホット	常温	ホット	常温	
10:30	10:30	10:30	10:30		10:00	10:30	10:30		9:30	9:00	9:00	9:00	
スッカリ美BODY asami	全身のコリ解消ヨガ sayuri	アライメント ヨガ mihoko	心とからだを整えるヨガ curumi		FRP ピラティス suzy	アーユルヴェーダ ヨガ tomoko	肩甲骨から整えるヨガ kana		リフレッシュ ヨガ keiko		デトックス kim	FRPピラティス (定員7名) suzy	
12:30	12:30	12:30	12:30		11:15	12:30	12:30		11:10	11:10	10:30	10:30	
季節の養生ヨガ tomoko	全身のコリ解消ヨガ sayuri	美姿勢ヨガ chihiro	心とからだを整えるヨガ curumi		3A's アーサナ塾 90分 suzy	陰ヨガ mihoko	肩甲骨から整えるヨガ kana		アロマヨガ ayumi	ノンストレス ヨガ yoo	コアヨガ suzy		
14:30	14:30	14:30	14:30	14:30	14:30	14:30	14:30		12:50	12:50	12:15	12:15	
呼吸を深めるヨガ mari		ボールピラティス suzy		リラクゼーション ヨガ chihiro	全身のコリ解消ヨガ sayuri	スターター yoo	←代行		やさしいデトックス atsuco		体をほぐすヨガ mari		
18:00	18:00	18:00	18:00	17:30	17:30	18:00	18:00		14:30	14:30	14:00	14:00	
脂肪燃焼 shiho		ジェントルフローヨガ ayumi		ベーシックフロー kyono		BODYメンテ shiho			スターター yoo		BODYメンテ shiho		
19:30	19:30	19:30	19:30	19:30	19:30	19:30	19:30		16:10	16:10	16:10	16:10	
スローヨガ shiho		週替わり→ 余熱あり 陰陽ヨガ mihoko		インサイドフロー suzy		ウェーブリング shiho		ダイエットフロー shiho					
4/27 (月)		4/28 (火)		4/29 (水・祝)		4/30 (木)							
ホット	常温	ホット	常温	ホット	常温	ホット	常温						
10:30	10:30	10:30	10:30	10:30	10:00	10:30	10:30						
スッカリ美BODY asami		アライメント ヨガ mihoko		健康になるストレッチ kim	FRPピラティス (定員7名) suzy	アーユルヴェーダ ヨガ tomoko	肩甲骨から整えるヨガ kana						
12:30	12:30	12:30	12:30	12:30	12:30	12:30	12:30						
季節の養生ヨガ tomoko		美姿勢ヨガ chihiro		月礼拝 kim	全身のコリ解消ヨガ sayuri	やさしいストレッチ suzy	肩甲骨から整えるヨガ kana						
14:30	14:30	14:30	14:30	14:30	14:30	14:30	14:30						
呼吸を深めるヨガ mari		ボールピラティス suzy		リラクゼーション ヨガ chihiro	全身のコリ解消ヨガ sayuri	ベーシック ヨガ chihiro							
18:00	18:00	18:00	18:00			18:00	18:00						
脂肪燃焼 shiho		ジェントルフローヨガ ayumi				BODYメンテ shiho							
19:30	19:30	19:30	19:30			19:30	19:30						
スローヨガ shiho		週替わり→ 余熱あり HIIT ヨガ suzy				ウェーブリング shiho							

*レッスンは1時間です。