

7/13 (月)~8/23 (日)

MAYURA レッスンスケジュール

7/13 (月)	7/14 (火)	7/15 (水)	7/16 (木)	7/17 (金)	7/18 (土)	7/19 (日)
ホット 常連 10:30 メイナ 美BODY asami 12:30 多岐の 美生ヨガ tomoko 14:30 スターター yoo 18:00 個別指導 shihō 19:30 スローヨガ shihō	ホット 常連 10:30 メイナ ヨガ mihoko 12:30 多岐の 美生ヨガ chihō 14:30 ポール ピラティス yoo 18:00 シェントル フロ-ヨガ ayumi 19:30 HIIT ヨガ suzy 20:00 多岐の 美生ヨガ shihō	ホット 常連 10:00 メイナ ヨガ mihoko 11:15 3A's アーサナ集 90分 14:30 リラクゼーション ヨガ chihō 17:30 バーンク フロ- kyoro 19:30 HIIT ヨガ suzy 20:00 多岐の 美生ヨガ shihō	ホット 常連 10:30 メイナ ヨガ mihoko 11:15 3A's アーサナ集 90分 14:30 バーンク ヨガ chihō 17:30 バーンク フロ- kyoro 19:30 ウェーブ リンク shihō	closed	ホット 常連 9:30 メイナ ヨガ keiko 11:10 ayumi 12:50 やさしい デトックス atuko 14:30 スターター yoo 16:10 ダイエット フロ- shihō 18:00 メンズヨガ tomoko	ホット 常連 9:00 アトランクス kim 10:30 ayumi 12:15 後を ほぐすヨガ maru 14:00 ウェーブ リンク shihō
7/20 (祝)	7/21 (火)	7/22 (水)	7/23 (木)	7/24 (金)	7/25 (土)	7/26 (日)
スタジオ メンテナンスの為 closed	ホット 常連 10:30 メイナ ヨガ mihoko 12:30 アトランクス kim 14:30 ポール ピラティス yoo 18:00 シェントル フロ-ヨガ ayumi 19:30 HIIT ヨガ suzy 20:00 多岐の 美生ヨガ shihō	ホット 常連 10:00 メイナ ヨガ mihoko 11:15 3A's アーサナ集 90分 14:30 リラクゼーション ヨガ chihō 17:30 バーンク フロ- kyoro 19:30 HIIT ヨガ suzy 20:00 多岐の 美生ヨガ shihō	ホット 常連 10:30 メイナ ヨガ mihoko 11:15 3A's アーサナ集 90分 14:30 バーンク ヨガ chihō 17:30 バーンク フロ- kyoro 19:30 ウェーブ リンク shihō	closed	ホット 常連 9:30 メイナ ヨガ keiko 11:10 ayumi 12:50 やさしい デトックス atuko 14:30 スターター yoo 16:10 ダイエット フロ- shihō 18:00 メンズヨガ mihoko	ホット 常連 9:00 アトランクス kim 10:30 ayumi 12:15 後を ほぐすヨガ maru 14:00 ウェーブ リンク shihō
7/27 (月)	7/28 (火)	7/29 (水)	7/30 (木)	7/31 (金)	8/1 (土)	8/2 (日)
ホット 常連 10:30 メイナ ストレッチ kim 12:30 多岐の 美生ヨガ tomoko 14:30 スターター yoo 18:00 個別指導 shihō 19:30 スローヨガ shihō	ホット 常連 10:30 メイナ ヨガ mihoko 12:30 多岐の 美生ヨガ chihō 14:30 ポール ピラティス yoo 18:00 シェントル フロ-ヨガ ayumi 19:30 HIIT ヨガ suzy 20:00 多岐の 美生ヨガ shihō	ホット 常連 10:00 メイナ ヨガ mihoko 11:15 3A's アーサナ集 90分 14:30 リラクゼーション ヨガ chihō 17:30 バーンク フロ- kyoro 19:30 インサイト フロ- mihoko suzy	ホット 常連 10:30 メイナ ヨガ mihoko 11:15 3A's アーサナ集 90分 14:30 バーンク ヨガ chihō 17:30 バーンク フロ- kyoro 19:30 ウェーブ リンク shihō	closed	ホット 常連 9:30 メイナ ヨガ keiko 11:10 ayumi 12:50 やさしい デトックス atuko 14:30 スターター yoo 16:10 ダイエット フロ- shihō	ホット 常連 9:00 アトランクス kim 10:30 ayumi 12:15 後を ほぐすヨガ maru 14:00 ウェーブ リンク shihō
8/3 (月)	8/4 (火)	8/5 (水)	8/6 (木)	8/7 (金)	8/8 (土)	8/9 (日)
ホット 常連 9:00 バーンク フロ- chihō 10:30 メイナ 12:30 多岐の 美生ヨガ tomoko 18:00 個別指導 shihō 19:30 多岐の 美生ヨガ shihō	ホット 常連 9:00 はじめての ホットヨガ yoo 10:30 メイナ 12:30 多岐の 美生ヨガ chihō 18:00 リラクゼーション ayumi 19:30 HIIT ヨガ suzy	ホット 常連 8:45 メイナ フロ- (95分) kim 10:30 メイナ ピラティス suzy 12:30 多岐の 美生ヨガ chihō 14:30 リラクゼーション ayumi 19:30 HIIT ヨガ suzy	ホット 常連 9:00 リンク yoo 10:30 メイナ ヨガ tomoko 12:30 多岐の 美生ヨガ suzy 17:30 アタフィ フロ- kyoro 19:30 HIIT ヨガ suzy	closed	ホット 常連 9:30 メイナ ヨガ keiko 11:10 ayumi 12:50 やさしい デトックス atuko 14:30 スターター yoo 16:10 ダイエット フロ- shihō	ホット 常連 9:00 アトランクス kim 10:30 ayumi 12:15 後を ほぐすヨガ maru 14:00 ウェーブ リンク shihō
8/10 (月)	8/11 (火)	8/12 (水)	8/13 (木)	8/14 (金)	8/15 (土)	8/16 (日)
ホット 常連 9:00 バーンク フロ- chihō 10:30 メイナ 12:30 多岐の 美生ヨガ tomoko 18:00 個別指導 shihō 19:30 多岐の 美生ヨガ shihō	closed	ホット 常連 8:45 メイナ フロ- (95分) kim 10:30 メイナ ピラティス suzy 12:30 多岐の 美生ヨガ chihō 14:30 リラクゼーション ayumi 19:30 HIIT ヨガ suzy	ホット 常連 9:00 リンク yoo 10:30 メイナ ヨガ tomoko 12:30 多岐の 美生ヨガ suzy 17:30 アタフィ フロ- kyoro 19:30 HIIT ヨガ suzy	closed	ホット 常連 9:30 メイナ ヨガ keiko 11:10 ayumi 12:50 やさしい デトックス atuko 14:30 スターター yoo 16:10 ダイエット フロ- shihō	ホット 常連 9:00 アトランクス kim 10:30 ayumi 12:15 後を ほぐすヨガ maru 14:00 ウェーブ リンク shihō
8/17 (月)	8/18 (火)	8/19 (水)	8/20 (木)	8/21 (金)	8/22 (土)	8/23 (日)
ホット 常連 9:00 バーンク フロ- chihō 10:30 メイナ 12:30 多岐の 美生ヨガ tomoko 18:00 個別指導 shihō 19:30 多岐の 美生ヨガ shihō	closed	ホット 常連 8:45 メイナ フロ- (95分) kim 10:30 メイナ ピラティス suzy 12:30 多岐の 美生ヨガ chihō 14:30 リラクゼーション ayumi 19:30 HIIT ヨガ suzy	ホット 常連 9:00 リンク yoo 10:30 メイナ ヨガ tomoko 12:30 多岐の 美生ヨガ suzy 17:30 アタフィ フロ- kyoro 19:30 HIIT ヨガ suzy	closed	ホット 常連 9:30 メイナ ヨガ keiko 11:10 ayumi 12:50 やさしい デトックス atuko 14:30 スターター yoo 16:10 ダイエット フロ- shihō	ホット 常連 9:00 アトランクス kim 10:30 ayumi 12:15 後を ほぐすヨガ maru 14:00 ウェーブ リンク shihō