

1/30(月)~2/28(火)

MAYURA レッスンスケジュール

1/30(月)		1/31(火)		2/1(水)		2/2(木)		2/3(金)		2/4(土)		2/5(日)	
ホット	常溫	ホット	常溫	ホット	常溫	ホット	常溫	ホット	常溫	ホット	常溫	ホット	常溫
10:30		10:30		10:00	10:30					9:30		9:00	9:00
スツキリ 美BODY asami		アライメント ヨガ mihoko		アーサナ スキルアップ 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		11:15	12:30					11:10		10:30	↑
やましい 伸縮調整ヨガ kimiko		デトックス kim		ヨガトレ kim	よもぎ湯浴 haruka					季節のヨガ kimiko		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					12:50		12:15	11:00
ゆめめて整える 昼ヨガ yuu		ボール ピラティス suzy		ゆめめて整える リラクス haruka	肩こり 解凍ヨガ tomoko					やましい デトックス atsuco		スターター yuu	~13:00
18:00		18:00		17:30	18:00					14:30		14:00	アーサナ後 BODY メンテ shiho
脂肪燃焼 shiho		季節のヨガ tomoko		ベーシック フロ- kyono	バランス BODY yuu					ダイエット フロ- yuu		14:00	アーサナ後 (定員4名) kim
20:00		20:00		20:00	20:00								
やましい 伸縮調整ヨガ kim		おやすみ ヨガ yuu		ストレッチ+ ピラティス mizue	ウェーブ リング shiho								

closed

FRPベーシック
養成講座

FRPベーシック
養成講座

男性参加
可能 ←

男性参加
可能 ←

2/6(月)		2/7(火)		2/8(水)		2/9(木)		2/10(金)		2/11(土)		2/12(日)	
ホット	常溫	ホット	常溫	ホット	常溫	ホット	常溫	ホット	常溫	ホット	常溫	ホット	常溫
10:30		10:30		10:00	10:30							9:00	9:00
スツキリ 美BODY asami		アライメント ヨガ mihoko		アーサナ スキルアップ kim	モーニング フロ-ヨガ ai							脂肪燃焼 shiho	FRPピラティス (定員5名) suzy
12:30		12:30		11:30	12:30							10:30	↑
やましい 伸縮調整ヨガ kimiko		デトックス kim		ホイールヨガ (定員10名) yuu	膝ヨガ mihoko							季節のヨガ tomoko	ネット予約不可 TEL/メール 予約
14:30		14:30		14:30	14:30							12:15	11:00
ゆめめて整える 昼ヨガ yuu		ボール ピラティス suzy		リラクス yuu	肩こり 解凍ヨガ tomoko							スターター yuu	~13:00
18:00		18:00		17:30	18:00							14:00	14:00
脂肪燃焼 shiho		季節のヨガ tomoko		ベーシック フロ- kyono	バランス BODY yuu							イベント レッスン →45mins	ヨガ FRP 岡田 香葉 ←
20:00		20:00		20:00	20:00							15:00	15:00
月礼拝 New kim		おやすみ ヨガ yuu		ストレッチ+ ピラティス mizue	ウェーブ リング shiho							イベント レッスン →45mins	FRP 最終29年礼 岡田 香葉 ←

2/13(月)		2/14(火)		2/15(水)		2/16(木)		2/17(金)		2/18(土)		2/19(日)	
ホット	常溫	ホット	常溫	ホット	常溫	ホット	常溫	ホット	常溫	ホット	常溫	ホット	常溫
10:30		10:30		10:00	10:30					9:30		9:00	9:00
スツキリ 美BODY asami		アライメント ヨガ mihoko		アーサナ スキルアップ 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		11:30	12:30					11:10		10:30	↑
やましい 伸縮調整ヨガ kimiko		デトックス kim		リラクス yuu	よもぎ湯浴 haruka					季節のヨガ kimiko		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					12:50		12:15	11:00
ゆめめて整える 昼ヨガ yuu		ボール ピラティス suzy		ゆめめて整える リラクス haruka	肩こり 解凍ヨガ tomoko					やましい デトックス atsuco		スターター yuu	~13:00
18:00		18:00		17:30	18:00					14:30		14:00	アーサナ後 BODY メンテ shiho
脂肪燃焼 shiho		季節のヨガ tomoko		ベーシック フロ- kyono	バランス BODY yuu					ダイエット フロ- yuu		14:00	アーサナ後 (定員4名) kim
20:00		20:00		20:00	20:00								
月礼拝 New kim		おやすみ ヨガ yuu		ストレッチ+ ピラティス mizue	ウェーブ リング shiho								

closed

短
縮
営
業

2/20(月)		2/21(火)		2/22(水)		2/23(木)		2/24(金)		2/25(土)		2/26(日)	
ホット	常溫	ホット	常溫	ホット	常溫	ホット	常溫	ホット	常溫	ホット	常溫	ホット	常溫
10:30		10:30		10:00	10:30					9:30		9:00	9:00
スツキリ 美BODY asami		アライメント ヨガ mihoko		アーサナ スキルアップ 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		11:30	12:30					11:10		10:30	↑
やましい 伸縮調整ヨガ kimiko		デトックス kim		ホイールヨガ (定員10名) yuu	膝ヨガ mihoko					季節のヨガ kimiko		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					12:50		12:15	11:00
ゆめめて整える 昼ヨガ yuu		ボール ピラティス suzy		ゆめめて整える リラクス haruka	肩こり 解凍ヨガ tomoko					やましい デトックス atsuco		スターター yuu	~13:00
18:00		18:00		17:30	18:00					14:30		14:00	アーサナ後 BODY メンテ shiho
脂肪燃焼 shiho		季節のヨガ tomoko		ベーシック フロ- kyono	バランス BODY yuu					ダイエット フロ- yuu		14:00	アーサナ後 (定員4名) kim
20:00		20:00		20:00	20:00								
月礼拝 New kim		おやすみ ヨガ yuu		ストレッチ+ ピラティス mizue	ウェーブ リング shiho								

closed

2/27(月)		2/28(火)	
ホット	常溫	ホット	常溫
10:30		10:30	
スツキリ 美BODY asami		アライメント ヨガ mihoko	
12:30		12:30	
ストレッチ ヨガ haruka		デトックス kim	
14:30		14:30	
ゆめめて整える 昼ヨガ yuu		ボール ピラティス suzy	
18:00		18:00	
脂肪燃焼 shiho		季節のヨガ tomoko	
20:00		20:00	
月礼拝 New kim		おやすみ ヨガ yuu	

*レッスンは1時間です。