12/30 (月)~1/31 (金)　　MAYURA レッスンスケジュール

12/30 (月)	12/31 (火)	1/1 (水)	1/2 (木)	1/3 (金)	1/4 (土)		1/5 (日)	
					ホット	常温	ホット	常温
					9:30		9:00	9:00
					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
					11:10		10:30	
					陰ヨガ mihoko		コアヨガ suzy	
closed	closed	closed	closed	closed	12:50		12:15	
					アロマヨガ ayumi		リンパヨガ kana	
					14:30		14:00	
					健康になるストレッチ kim		BODYメンテ shiho	

1/6 (月)		1/7 (火)		1/8 (水)		1/9 (木)		1/10 (金)	1/11 (土)		1/12 (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		アライメントヨガ mihoko			FRP ヨガ kim	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5名) suzy
12:30		12:30				12:30			11:10		10:30	
季節のヨガ tomoko		美姿勢ヨガ chihiro				陰ヨガ mihoko			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		ほぐしヨガ tomoko		エイシレスヨガ akiko		closed	やさしいデトックス atsuco		腸活ヨガ 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		ベーシックフロー kyono		BODYメンテ shiho			陰ヨガ mihoko		ウェーブリング shiho	
19:30		20:00			19:30	19:30						
スローヨガ shiho		陰陽ヨガ mihoko	←週替わり		FRPピラティス (定員16名) suzy	ウェーブリング shiho						

1/13 (月)	1/14 (火)		1/15 (水)		1/16 (木)		1/17 (金)	1/18 (土)		1/19 (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
	10:30	10:30		10:00	10:30			9:30		9:00	9:00
	アライメントヨガ mihoko	アーサナ塾 (定員4名) ラウンジにて 行います。		ダンベルヨガ kim	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5名) suzy
	12:30				12:30			11:10		10:30	
	美姿勢ヨガ chihiro				リンパヨガ kana			アロマヨガ ayumi		コアヨガ suzy	
closed	14:30		14:30		14:00		closed	12:50		12:15	
	ボールピラティス suzy		美姿勢ヨガ chihiro		エイシレスヨガ akiko			やさしいデトックス atsuco		リンパヨガ kana	
	18:00		17:30		18:00			14:30		14:00	
	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			フィット&シェイプ misayo		BODYメンテ shiho	
	20:00			19:30	19:30						
	月礼拝 kim	←週替わり		FRPピラティス (定員16名) suzy	ウェーブリング shiho						

1/20 (月)		1/21 (火)		1/22 (水)		1/23 (木)		1/24 (金)	1/25 (土)		1/26 (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			9:30		9:00	9:00
コアヨガ suzy	←代行	アライメントヨガ mihoko			FRP ヨガ kim	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5名) suzy
12:30		12:30				12:30			11:10	12:30	10:30	
季節のヨガ tomoko		美姿勢ヨガ chihiro				陰ヨガ mihoko			アロマヨガ ayumi	アーサナ塾 (定員4名) ラウンジにて 行います。	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		ほぐしヨガ tomoko		エイシレスヨガ akiko		closed	やさしいデトックス atsuco	アーサナ塾 チケットをご 購入下さい	腸活ヨガ 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		ベーシックフロー kyono		BODYメンテ shiho			フィット&シェイプ misayo		ウェーブリング shiho	
19:30		20:00			19:30	19:30						
スローヨガ shiho		健康になるストレッチ kim	←週替わり		FRPピラティス (定員16名) suzy	ウェーブリング shiho						

1/27 (月)		1/28 (火)		1/29 (水)		1/30 (木)		1/31 (金)				
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		10:00	10:30						
スッキリ 美BODY asami		アライメントヨガ mihoko	アーサナ塾 (定員4名) ラウンジにて 行います。		ダンベルヨガ kim	アーユルヴェーダヨガ tomoko						
12:30		12:30				12:30						
季節のヨガ tomoko		美姿勢ヨガ chihiro	アーサナ塾 チケットをご 購入下さい			リンパヨガ kana						
14:30		14:30		14:30		14:00						
リンパヨガ kana		ボールピラティス suzy		美姿勢ヨガ chihiro		エイシレスヨガ akiko		closed				
18:00		18:00		17:30		18:00						
脂肪燃焼 shiho		ジェントルフローヨガ ayumi		ベーシックフロー kyono		BODYメンテ shiho						
19:30			20:00		19:30	19:30						
スローヨガ shiho		warm→スタジオ 余熱が残ります	MAYURA FIT Suzy		インサイドフロー suzy	ウェーブリング shiho						

＊レッスンは**1時間**です。