8/26 (月)~9/30 (月)　　MAYURA レッスンスケジュール

8/26 (月)		8/27 (火)		8/28 (水)		8/29 (木)		8/30 (金)	8/31 (土)		9/1 (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			ダンベルヨガ kim	モーニング フローヨガ 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	
小顔 リフトアップヨガ←変更 yayoi		デトックス kim			アーサナ塾 (定員4名) ラウンジにて 行います。	ほぐしヨガ tomoko			アロマヨガ ayumi		コアヨガ suzy	
14:30		14:30		14:30	14:30	14:30			12:50		12:15	
リンパヨガ kana		ポール ピラティス suzy		リラクゼーション ai	アーサナ塾 チケットをご 購入下さい	小顔 リフトアップヨガ←変更 yayoi		closed	ジェントル フローヨガ ayumi		ほぐしヨガ tomoko	
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			健康になる ストレッチ kim		BODY メンテ shiho	
19:30			20:00		19:30	20:00						
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						

9/2 (月)		9/3 (火)		9/4 (水)		9/5 (木)		9/6 (金)	9/7 (土)		9/8 (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	モーニング フローヨガ 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				12:30			11:10		10:30	
季節のヨガ New tomoko		休講				腸活ヨガ kana			陰ヨガ mihoko		コアヨガ suzy	
14:30		14:30		14:30	14:30	14:30			12:50		12:15	
リンパヨガ kana		ポール ピラティス suzy		ほぐしヨガ tomoko		エイジレス ヨガ akiko	← New	closed	やさしい デトックス atsuco		季節のヨガ tomoko	
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			ダンベルヨガ kim	←warm スタジオ 余熱が残ります	ウェーブ リング shiho	
19:30		20:00			19:30	20:00					ピラティス	
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				＊運動量の 目安→	リラックス系 ベーシック系 アクティブ系	

9/9 (月)		9/10 (火)		9/11 (水)		9/12 (木)		9/13 (金)	9/14 (土)		9/15 (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			ダンベルヨガ kim	モーニング フローヨガ 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	
季節のヨガ New tomoko		デトックス kim			アーサナ塾 (定員4名) ラウンジにて 行います。	陰ヨガ mihoko			アロマヨガ ayumi		コアヨガ suzy	
14:30		14:30		14:30	14:30	14:30			12:50		12:15	
リンパヨガ kana		ポール ピラティス suzy		リラクゼーション ai	アーサナ塾 チケットをご 購入下さい	エイジレス ヨガ akiko	← New	closed	やさしい デトックス atsuco		リンパヨガ kim	
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			健康になる ストレッチ kim		BODY メンテ shiho	
19:30		20:00			19:30	20:00						
スローヨガ shiho		ナイト フローヨガ ai	←週替わり		FRPピラティス (定員16名) suzy	ウェーブ リング shiho						

9/16 (月)		9/17 (火)		9/18 (水)		9/19 (木)		9/20 (金)	9/21 (土)		9/22 (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			10:00	10:30			9:30		9:00	9:00
		アライメント ヨガ mihoko			FRP ヨガ kim	モーニング フローヨガ 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			11:10		10:30	
		デトックス kim				腸活ヨガ kana			アロマヨガ ayumi	←変更	コアヨガ suzy	
		14:30		14:30		14:30			12:50		12:15	
closed		ポール ピラティス suzy		ほぐしヨガ tomoko		エイジレス ヨガ akiko	← New	closed	陰ヨガ mihoko	←変更	健康になる ストレッチ kim	
		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			ダンベルヨガ kim	←warm スタジオ 余熱が残ります	ウェーブ リング shiho	
		20:00			19:30	20:00					ピラティス	
		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				＊運動量の 目安→	リラックス系 ベーシック系 アクティブ系	

9/23 (月)		9/24 (火)		9/25 (水)		9/26 (木)		9/27 (金)	9/28 (土)		9/29 (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			10:00	10:30			9:30		9:00	9:00
		アライメント ヨガ mihoko			ダンベルヨガ kim	モーニング フローヨガ 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			11:10	12:00	10:30	
		デトックス kim				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			12:50		12:15	
closed		ポール ピラティス suzy		リラクゼーション ai		エイジレス ヨガ akiko	← New	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	ほぐしヨガ tomoko	
		18:00		17:30		18:00			14:30		14:00	
		休講		ベーシック フロー kyono		BODY メンテ shiho			健康になる ストレッチ kim		BODY メンテ shiho	
			20:00		19:30	20:00						
		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						

9/30 (月)	
ホット	常温
10:30	
スッキリ 美BODY asami	
12:30	
季節のヨガ New tomoko	
14:30	
リンパヨガ kana	
18:00	
脂肪燃焼 shiho	
19:30	
スローヨガ shiho	

＊レッスンは**1時間**です。