

# 5/9(月)~6/19(日)

# MAYURA レッスンスケジュール

5/9(月)		5/10(火)		5/11(水)		5/12(木)		5/13(金)		5/14(土)		5/15(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	ホット	常温
10:30		10:30			10:00	10:30		10:30		9:30		9:00	9:00
スッキリ 美BODY asami		アライメント ヨガ mihoko			アーサナ スキルアップ kim	ストレッチ ヨガ haruka		月礼拝 kim		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		12:30		11:10		10:30	↑
子宮インナー ビューティー yuu		デトックス kim			筋膜 リリース kumiko	陰ヨガ mihoko		季節のヨガ tomoko		陰ヨガ mihoko		ディープ リラクゼーション kazue	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	
やさしい 骨盤調整ヨガ kim		ボール ピラティス suzy		ほぐしヨガ tomoko		季節のヨガ tomoko				ほぐしヨガ tomoko		BODY メンテ shiho	
18:00		18:00		17:30		18:00		17:30		14:30		14:00	11:00 ~13:00
脂肪燃焼 shiho		季節のヨガ tomoko		ベーシック フロー kyono		ボール ピラティス suzy		ダイエット フロー yuu		ダイエット フロー yuu		アクティブ ヨガ tomoko	
20:00		20:00		20:00		20:00		20:00					アーサナ塾 (定員4名) kim
姿勢 キレイヨガ kazue		子宮インナー ビューティー yuu		ストレッチ+ ピラティス mizue		ディープ リラクゼーション kazue		脂肪燃焼 shiho					
5/16(月)		5/17(火)		5/18(水)		5/19(木)		5/20(金)		5/21(土)		5/22(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	ホット	常温	ホット	常温
10:30		10:30			10:00	10:30		10:30		9:30		9:00	9:00
スッキリ 美BODY asami		アライメント ヨガ mihoko			アーサナ スキルアップ kim	ストレッチ ヨガ haruka		リンパヨガ kim		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		12:30		11:10		10:30	↑
子宮インナー ビューティー yuu		デトックス kim			パワーヨガ haruka	やさしい デトックス atsuco ←New		季節のヨガ tomoko		骨盤ダイエット ベーシック kumiko		姿勢 キレイヨガ kazue	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	
やさしい 骨盤調整ヨガ kim		骨盤ダイエット ベーシック kumiko		ディープ リラクゼーション kazue		ダイエット フロー yuu				ディープ リラクゼーション kazue		ウェーブ リング shiho	
18:00		18:00		17:30		18:00			17:30	14:30		14:00	
脂肪燃焼 shiho		季節のヨガ tomoko	19:00 ~21:00	ベーシック フロー kyono		アクティブ ヨガ tomoko		アーユルヴェーダ ヨガ tomoko		ダイエット フロー yuu		アクティブ ヨガ tomoko	
20:00		20:00	アーサナ塾 (定員4名) kim	20:00		20:00			19:30				
姿勢 キレイヨガ kazue		子宮インナー ビューティー yuu		ストレッチ+ ピラティス mizue		ウェーブ リング shiho		インサイド フロー suzy					

5/23(月)		5/24(火)		5/25(水)		5/26(木)		5/27(金)		5/28(土)		5/29(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	ホット	常温	ホット	常温
10:30		10:30			10:00	10:30		10:30		9:30		9:00	9:00
スッキリ 美BODY asami		アライメント ヨガ mihoko			アーサナ スキルアップ kim	ストレッチ ヨガ haruka		月礼拝 kim		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		12:30		11:10		10:30	↑
子宮インナー ビューティー yuu		デトックス kim		アークユヴェータ ヨガ tomoko	陰ヨガ mihoko		季節のヨガ tomoko		骨盤ダイエット ベーシック kumiko		ディープ リラクゼーション kazue	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	14:00
やさしい 骨盤調整ヨガ kim		ボール ピラティス suzy		ディープ リラクゼーション kazue	肩こり 解消ヨガ tomoko ←New				ほぐしヨガ tomoko		BODY メンテ shiho	インサイド フロー suzy	
18:00		18:00		17:30		18:00		17:30		14:30			
脂肪燃焼 shiho		季節のヨガ tomoko		ベーシック フロー kyono		バランス BODY yuu		ストレッチ ヨガ haruka		ダイエット フロー yuu			12:00 ~14:00
20:00		20:00		20:00		20:00		20:00					
姿勢 キレイヨガ kazue		子宮インナー ビューティー yuu		ストレッチ+ ピラティス mizue		ウェーブ リング shiho		脂肪燃焼 shiho					アーサナ塾 (定員4名) kim
5/30(月)		5/31(火)		6/1(水)		6/2(木)		6/3(金)		6/4(土)		6/5(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	ホット	常温
10:30		10:30			10:00	10:30		10:30		9:30		9:00	9:00
スッキリ 美BODY asami		アライメント ヨガ mihoko			アーサナ スキルアップ kim	ストレッチ ヨガ haruka		よもぎ 温活 haruka		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	↑
子宮インナー ビューティー yuu		デトックス kim		ヨガトレ kim	月礼拝 kim			12:30 ~14:30 アーサナ塾 (定員4名) kim		骨盤ダイエット ベーシック kumiko		姿勢 キレイヨガ kazue	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	
やさしい 骨盤調整ヨガ kim		骨盤ダイエット ベーシック kumiko		ディープ リラクゼーション kazue		姿勢 キレイヨガ kazue			ほぐしヨガ tomoko		ウェーブ リング shiho		
18:00		18:00		17:30		18:00		17:30		14:30		14:00	
脂肪燃焼 shiho		季節のヨガ tomoko		ベーシック フロー kyono		アクティブ ヨガ tomoko		アークユヴェータ ヨガ tomoko		ダイエット フロー yuu			x
20:00		20:00		20:00		20:00		19:30					
姿勢 キレイヨガ kazue		子宮インナー ビューティー yuu		ストレッチ+ ピラティス mizue		ウェーブ リング shiho		インサイド フロー suzy					

6/6(月)		6/7(火)		6/8(水)		6/9(木)		6/10(金)		6/11(土)		6/12(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			10:00	10:30				9:30		9:00	9:00	
スッキリ 美BODY asami		アライメント ヨガ mihoko			アーサナ スキルアップ kim	ストレッチ ヨガ haruka				リフレッシュ ヨガ haruka		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	↑	
子宮インナー ビューティー yuu		デトックス kim			筋膜 リリース kumiko	陰ヨガ mihoko				骨盤ダイエット ベーシック kumiko		ディープ リラクゼーション kazue	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	14:00	
姿勢 キレイヨガ kazue		ポール ピラティス suzy		ディープ リラクゼーション kazue		肩こり 解消ヨガ tomoko ←New				ディープ リラクゼーション kazue		BODY メンテ shiho	インサイド フロー suzy	
短 縮 営 業		18:00		17:30		18:00				14:30				11:00 ~13:00 アーサナ塾 (定員4名) kim
		季節のヨガ tomoko		ベーシック フロー kyono		子宮 IBYアドバンス yuu ←New				ダイエット フロー yuu				
		20:00		20:00		20:00								
		子宮インナー ビューティー yuu		ストレッチ+ ピラティス mizue		ウェーブ リング shiho								
6/13(月)		6/14(火)		6/15(水)		6/16(木)		6/17(金)		6/18(土)		6/19(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	ホット	常温	ホット	常温	
10:30		10:30			10:00	10:30		10:30		9:30		9:00	9:00	
スッキリ 美BODY asami		アライメント ヨガ mihoko			アーサナ スキルアップ kim	ストレッチ ヨガ haruka		月礼拝 kim		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		12:30		11:10		10:30	↑	
子宮インナー ビューティー yuu		デトックス kim			アーユルヴェーダ ヨガ tomoko	月礼拝 kim		季節のヨガ tomoko		骨盤ダイエット ベーシック kumiko		姿勢 キレイヨガ kazue	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		
やさしい 骨盤調整ヨガ kim		骨盤ダイエット ベーシック kumiko		ディープ リラクゼーション kazue		姿勢 キレイヨガ kazue				ディープ リラクゼーション kazue		ウェーブ リング shiho		
18:00		18:00		17:30	19:00 ~21:00 アーサナ塾 (定員4名) kim	18:00		17:30		14:30		14:00		
脂肪燃焼 shiho		季節のヨガ tomoko		ベーシック フロー kyono			アクティブ ヨガ tomoko		ダイエット フロー yuu		ダイエット フロー yuu		アクティブ ヨガ tomoko	
20:00		20:00		20:00		20:00		20:00						
姿勢 キレイヨガ kazue		子宮インナー ビューティー yuu		ストレッチ+ ピラティス mizue		ウェーブ リング shiho		脂肪燃焼 shiho						

\*レッスンは1時間です。(リストラティブヨガ以外)





