

2/10 (月)~3/23 (日)

MAYURA レッスンスケジュール

2/24 (祝・月)		2/25 (火)		2/26 (水)		2/27 (木)		2/28 (金)		3/1 (土)		3/2 (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
10:30	10:30	10:30	10:30	10:00	10:30	10:30	10:30			9:30	9:00	9:00	9:00
アライメント ヨガ mihoko				ダンベルヨガ kim	アユルヴェーダ ヨガ tomoko					リフレッシュ ヨガ keiko	デトックス kim	RRPピラティス (定員5名) suzy	
12:30	12:30	12:30	12:30	11:30	12:30	12:30	12:30			11:10	10:30	10:30	10:30
美姿勢ヨガ chihiro				アーサナ後 (定員4名) ラウンジにて 行います。	アーサナ後 (定員4名) ラウンジにて 行います。	簡ヨガ mihoko				簡ヨガ mihoko	コアヨガ suzy		
14:30	14:30	14:30	14:30	14:30	14:30	14:30	14:30			12:50	12:15	12:15	12:15
ボール ピラティス suzy		ほぐしヨガ		アーサナ後 チークトをど 購入下さい	アーサナ後 チークトをど 購入下さい	エイジレス ヨガ akiko				やさしい デトックス atsuco	リンパヨガ kana		
18:00	18:00	18:00	18:00	17:30	18:00	18:00	18:00			14:30	14:00	14:00	14:00
ジェントル フローヨガ ayumi				ベアリング フロー kyono	ベアリング 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	19:30	20:00	20:00	19:30	19:30	19:30	19:30						
スローヨガ shiho		warm→ スタジオ 参加が喜びます	MAYURA FIT Suzy	インサイド フロー suzy	インサイド フロー suzy	ウェーブ リング shiho							

3/3 (月)		3/4 (火)		3/5 (水)		3/6 (木)		3/7 (金)		3/8 (土)		3/9 (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
10:30	10:30	10:30	10:30	10:00	10:30	10:30	10:30			9:30	9:00	9:00	9:00
スッキリ 美BODY asami	親子ヨガ yuko	アライメント ヨガ mihoko		FRP ヨガ kim	アユルヴェーダ ヨガ tomoko					リフレッシュ ヨガ keiko	デトックス kim	RRPピラティス (定員5名) suzy	
12:30	12:30	12:30	12:30	11:30	12:30	12:30	12:30			11:10	10:30	10:30	10:30
季節のヨガ tomoko		美姿勢ヨガ chihiro		アーサナ後 (定員4名) ラウンジにて 行います。	アーサナ後 (定員4名) ラウンジにて 行います。	簡ヨガ mihoko				簡ヨガ mihoko	コアヨガ suzy		
14:30	14:30	14:30	14:30	14:30	14:30	14:30	14:30			12:50	12:15	12:15	12:15
リンパヨガ kana		ボール ピラティス suzy		美姿勢ヨガ chihiro	美姿勢ヨガ chihiro	エイジレス ヨガ akiko				やさしい デトックス atsuco	腸活ヨガ kana		
18:00	18:00	18:00	18:00	17:30	18:00	18:00	18:00			14:30	14:00	14:00	14:00
脂肪燃焼 shiho		ジェントル フローヨガ ayumi		ベアリング フロー kyono	ベアリング 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	19:30	20:00	20:00	19:30	19:30	19:30	19:30						
スローヨガ shiho		睡眠ヨガ mihoko	←遅寝わり	RRPピラティス suzy	RRPピラティス suzy	ウェーブ リング shiho							

3/10 (月)		3/11 (火)		3/12 (水)		3/13 (木)		3/14 (金)		3/15 (土)		3/16 (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
10:30	10:30	10:30	10:30	10:00	10:30	10:30	10:30			9:30	9:00	9:00	9:00
スッキリ 美BODY asami		アライメント ヨガ mihoko		FRP ヨガ kim	アユルヴェーダ ヨガ tomoko					リフレッシュ ヨガ keiko	デトックス kim	RRPピラティス (定員5名) suzy	
12:30	12:30	12:30	12:30	11:30	12:30	12:30	12:30			11:10	10:30	10:30	10:30
季節のヨガ tomoko		美姿勢ヨガ chihiro		アーサナ後 (定員4名) ラウンジにて 行います。	アーサナ後 (定員4名) ラウンジにて 行います。	簡ヨガ mihoko				アロマヨガ ayumi	コアヨガ suzy		
14:30	14:30	14:30	14:30	14:30	14:30	14:30	14:30			12:50	12:15	12:15	12:15
リンパヨガ kana		ボール ピラティス suzy		美姿勢ヨガ chihiro	美姿勢ヨガ chihiro	エイジレス ヨガ akiko				やさしい デトックス atsuco	リンパヨガ kana		
18:00	18:00	18:00	18:00	17:30	18:00	18:00	18:00			14:30	14:00	14:00	14:00
脂肪燃焼 shiho		ジェントル フローヨガ ayumi		ベアリング フロー kyono	ベアリング 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	19:30	20:00	20:00	19:30	19:30	19:30	19:30						
スローヨガ shiho		睡眠ヨガ kim	←遅寝わり	RRPピラティス suzy	RRPピラティス suzy	ウェーブ リング shiho							

*レッスンは1時間です。