

4/6 (月)~5/17 (日)

MAYURA レッスンスケジュール

4/6 (月)		4/7 (火)		4/8 (水)		4/9 (木)		4/10 (金)		4/11 (土)		4/12 (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
スタッフ		アライメント		FRP		アキュリテーグ				リフレッシュ		デトックス	RRPピラティス
美BODY		ヨガ		ピラティス		ヨガ				ヨガ		ヨガ	(定員7名)
asami		mihoko		suzy		tomoko				keiko		kim	suzy
12:30		12:30		11:15		12:30				11:10	11:10	10:30	10:30
季節の養生		美姿勢ヨガ		3A's		アーク				ヨガ		ヨガ	
tomoko		chihiro		90分		mihoko				ayumi		suzy	
14:30		14:30		14:30		14:30				12:50		12:15	12:15
呼吸		ボール		リラクゼーション		ヨガ				やさしい		リフレッシュ	→代行
深めるヨガ		ピラティス		ヨガ		chihiro				atsuco		kim	
marl		suzy		chihiro		sayuri				14:30		14:00	14:00
18:00		18:00		17:30		18:00				スターター		BODY	メンテ
脂肪燃焼		シェントル		ベアシック		フロー				yoo		shiho	shiho
shiho		フロー		フロー		kyono				16:10		16:10	16:10
19:30		19:30		20:00		19:30				タイエット		フロー	フロー
スロー		ヨガ		ヨガ		ヨガ				shiho		shiho	shiho

4/13 (月)		4/14 (火)		4/15 (水)		4/16 (木)		4/17 (金)		4/18 (土)		4/19 (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		10:30		10:00				9:30		9:00	9:00
スタッフ		アライメント		FRP		アキュリテーグ				リフレッシュ		デトックス	RRPピラティス
美BODY		ヨガ		ピラティス		ヨガ				ヨガ		ヨガ	(定員7名)
asami		mihoko		suzy		tomoko				keiko		kim	suzy
12:30		12:30		12:30		11:15		12:30		11:10	11:10	10:30	10:30
季節の養生		美姿勢ヨガ		3A's		アーク				ヨガ		ヨガ	
tomoko		chihiro		90分		mihoko				ayumi		suzy	
14:30		14:30		14:30		14:30				12:50		12:15	12:15
呼吸		ボール		リラクゼーション		ヨガ				やさしい		リフレッシュ	→代行
深めるヨガ		ピラティス		ヨガ		chihiro				atsuco		kim	
marl		suzy		chihiro		sayuri				14:30		14:00	14:00
18:00		18:00		17:30		18:00				スターター		BODY	メンテ
脂肪燃焼		シェントル		ベアシック		フロー				yoo		shiho	shiho
shiho		フロー		フロー		kyono				16:10		16:10	16:10
19:30		19:30		20:00		19:30				タイエット		フロー	フロー
スロー		ヨガ		ヨガ		ヨガ				shiho		shiho	shiho

4/20 (月)		4/21 (火)		4/22 (水)		4/23 (木)		4/24 (金)		4/25 (土)		4/26 (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		10:30		10:00				9:30		9:00	9:00
スタッフ		アライメント		FRP		アキュリテーグ				リフレッシュ		デトックス	RRPピラティス
美BODY		ヨガ		ピラティス		ヨガ				ヨガ		ヨガ	(定員7名)
asami		mihoko		suzy		tomoko				keiko		kim	suzy
12:30		12:30		12:30		11:15		12:30		11:10	11:10	10:30	10:30
季節の養生		美姿勢ヨガ		3A's		アーク				ヨガ		ヨガ	
tomoko		chihiro		90分		mihoko				ayumi		suzy	
14:30		14:30		14:30		14:30				12:50		12:15	12:15
呼吸		ボール		リラクゼーション		ヨガ				やさしい		リフレッシュ	→代行
深めるヨガ		ピラティス		ヨガ		chihiro				atsuco		kim	
marl		suzy		chihiro		sayuri				14:30		14:00	14:00
18:00		18:00		17:30		18:00				スターター		BODY	メンテ
脂肪燃焼		シェントル		ベアシック		フロー				yoo		shiho	shiho
shiho		フロー		フロー		kyono				16:10		16:10	16:10
19:30		19:30		20:00		19:30				タイエット		フロー	フロー
スロー		ヨガ		ヨガ		ヨガ				shiho		shiho	shiho

4/27 (月)		4/28 (火)		4/29 (水)		4/30 (木)		5/1 (金)		5/2 (土)		5/3 (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		10:30		10:00				9:30		9:00	9:00
スタッフ		アライメント		FRP		アキュリテーグ				リフレッシュ		デトックス	RRPピラティス
美BODY		ヨガ		ピラティス		ヨガ				ヨガ		ヨガ	(定員7名)
asami		mihoko		suzy		tomoko				keiko		kim	suzy
12:30		12:30		12:30		11:15		12:30		11:10	11:10	10:30	10:30
季節の養生		美姿勢ヨガ		3A's		アーク				ヨガ		ヨガ	
tomoko		chihiro		90分		mihoko				ayumi		suzy	
14:30		14:30		14:30		14:30				12:50		12:15	12:15
呼吸		ボール		リラクゼーション		ヨガ				やさしい		リフレッシュ	→代行
深めるヨガ		ピラティス		ヨガ		chihiro				atsuco		kim	
marl		suzy		chihiro		sayuri				14:30		14:00	14:00
18:00		18:00		17:30		18:00				スターター		BODY	メンテ
脂肪燃焼		シェントル		ベアシック		フロー				yoo		shiho	shiho
shiho		フロー		フロー		kyono				16:10		16:10	16:10
19:30		19:30		20:00		19:30				タイエット		フロー	フロー
スロー		ヨガ		ヨガ		ヨガ				shiho		shiho	shiho

5/4 (月)		5/5 (火)		5/6 (水)		5/7 (木)		5/8 (金)		5/9 (土)		5/10 (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		10:30		10:00				9:30		9:00	9:00
BODY		ウェブ		継続になる		FRP				リフレッシュ		デトックス	RRPピラティス
メンテ		shiho		ストレッチ		ピラティス				ヨガ		ヨガ	(定員7名)
shiho		shiho		kim		suzy				keiko		kim	suzy
12:30		12:30		12:30		11:15		12:30		11:10	11:10	10:30	10:30
季節の養生		美姿勢ヨガ		3A's		アーク				ヨガ		ヨガ	
tomoko		chihiro		90分		mihoko				ayumi		suzy	
14:30		14:30		14:30		14:30				12:50		12:15	12:15
呼吸		ボール		リラクゼーション		ヨガ				やさしい		リフレッシュ	→代行
深めるヨガ		ピラティス		ヨガ		chihiro				atsuco		kim	
marl		suzy		chihiro		sayuri				14:30		14:00	14:00
18:00		18:00		17:30		18:00				スターター		BODY	メンテ
脂肪燃焼		シェントル		ベアシック		フロー				yoo		shiho	shiho
shiho		フロー		フロー		kyono				16:10		16:10	16:10
19:30		19:30		20:00		19:30				タイエット		フロー	フロー
スロー		ヨガ		ヨガ		ヨガ				shiho		shiho	shiho

5/11 (月)		5/12 (火)		5/13 (水)		5/14 (木)		5/15 (金)		5/16 (土)		5/17 (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		10:30		10:00				9:30		9:00	9:00
スタッフ		アライメント		FRP		アキュリテーグ				リフレッシュ		デトックス	RRPピラティス
美BODY		ヨガ		ピラティス		ヨガ				ヨガ		ヨガ	(定員7名)
asami		mihoko		suzy		tomoko				keiko		kim	suzy
12:30		12:30		12:30		11:15		12:30		11:10	11:10	10:30	10:30
季節の養生		美姿勢ヨガ		3A's		アーク				ヨガ		ヨガ	
tomoko		chihiro		90分		mihoko				ayumi		suzy	
14:30		14:30		14:30		14:30				12:50		12:15	12:15
呼吸		ボール		リラクゼーション		ヨガ				やさしい		リフレッシュ	→代行
深めるヨガ		ピラティス		ヨガ		chihiro				atsuco		kim	
marl		suzy		chihiro		sayuri				14:30		14:00	14:00
18:00		18:00		17:30		18:00				スターター		BODY	メンテ
脂肪燃焼		シェントル		ベアシック		フロー				yoo		shiho	shiho
shiho		フロー		フロー		kyono				16:10		16:10	16:10
19:30		19:30		20:00		19:30				タイエット		フロー	フロー
スロー		ヨガ		ヨガ		ヨガ				shiho		shiho	shiho

*レッスンは1時間です。