

2/23 (月)~3/31 (火)

MAYURA レッスンスケジュール

2/23 (月)		2/24 (火)		2/25 (水)		2/26 (木)		2/27 (金)		2/28 (土)		3/1 (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	10:30				9:30		9:00	9:00
スツキリ	アライメント			FRP	アキュウエーダ					リフレッシュ		デトックス	FRPピラティス
美BODY	ヨガ			ピラティス	ヨガ	tomoko				ヨガ		kim	(定員7名) suzy
asami	mihoko			suzy						keiko			
12:30	12:30				12:30					11:10	10:30		
季節の	美姿勢ヨガ				陰ヨガ					アロマヨガ		コアヨガ	
養生ヨガ	chihiro				mihoko					ayumi		suzy	
14:30	14:30			14:30	14:30					12:50	12:15		
呼吸を	ボール			リラクゼーション	ベアリング					やさしい	体を		
深めるヨガ	ピラティス			ヨガ	ヨガ	chihiro				デトックス	ほくすヨガ	mari	
marl	suzy			chihiro	chihiro					14:30	14:00		
18:00	18:00			17:30	18:00					スターター		BODY	メンテ
脂肪燃焼	ジェントル			ベアリング	BODY					yoo	← New	shiho	レッスン
shiho	フローヨガ			ayumi	フロー	kyono				16:10			
19:30		20:00		19:30	19:30					shiho	← New		
スローヨガ		ヨガ		suzy	ヨガ	chihiro							
shiho		ヨガ		suzy	ヨガ	chihiro							

3/2 (月)		3/3 (火)		3/4 (水)		3/5 (木)		3/6 (金)		3/7 (土)		3/8 (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	10:30				9:30		9:00	9:00
スツキリ	アライメント			FRP	アキュウエーダ					リフレッシュ		デトックス	FRPピラティス
美BODY	ヨガ			ピラティス	ヨガ	tomoko				ヨガ		kim	(定員7名) suzy
asami	mihoko			suzy						keiko			
12:30	12:30				12:30					11:10	10:30		
季節の	美姿勢ヨガ				やさしい					コアヨガ		suzy	
養生ヨガ	chihiro				ストレッチ					mihoko			
14:30	14:30			14:30	14:30					12:50	12:15		
呼吸を	ボール			リラクゼーション	ベアリング					やさしい	体を		
深めるヨガ	ピラティス			ヨガ	ヨガ	chihiro				デトックス	ほくすヨガ	mari	
marl	suzy			chihiro	chihiro					14:30	14:00		
18:00	18:00			17:30	18:00					スターター		ウェブ	メンテ
脂肪燃焼	ジェントル			ベアリング	BODY					yoo	← New	shiho	レッスン
shiho	フローヨガ			ayumi	フロー	kyono				16:10			
19:30		20:00		19:30	19:30					shiho	← New		
スローヨガ		ヨガ		suzy	ヨガ	chihiro							
shiho		ヨガ		suzy	ヨガ	chihiro							

3/9 (月)		3/10 (火)		3/11 (水)		3/12 (木)		3/13 (金)		3/14 (土)		3/15 (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	10:30				9:30		9:00	9:00
スツキリ	アライメント			FRP	アキュウエーダ					リフレッシュ		デトックス	FRPピラティス
美BODY	ヨガ			ピラティス	ヨガ	tomoko				ヨガ		kim	(定員7名) suzy
asami	mihoko			suzy						keiko			
12:30	12:30				12:30					11:10	10:30		
季節の	美姿勢ヨガ				やさしい					コアヨガ		suzy	
養生ヨガ	chihiro				ストレッチ					mihoko			
14:30	14:30			14:30	14:30					12:50	12:15		
呼吸を	ボール			リラクゼーション	ベアリング					やさしい	体を		
深めるヨガ	ピラティス			ヨガ	ヨガ	chihiro				デトックス	ほくすヨガ	mari	
marl	suzy			chihiro	chihiro					14:30	14:00		
18:00	18:00			17:30	18:00					スターター		ウェブ	メンテ
脂肪燃焼	ジェントル			ベアリング	BODY					yoo	← New	shiho	レッスン
shiho	フローヨガ			ayumi	フロー	kyono				16:10			
19:30		20:00		19:30	19:30					shiho	← New		
スローヨガ		ヨガ		suzy	ヨガ	chihiro							
shiho		ヨガ		suzy	ヨガ	chihiro							

*レッスンは1時間です。