4/8 (月)~5/19 (日)　　MAYURA レッスンスケジュール

4/8 (月)		4/9 (火)		4/10 (水)		4/11 (木)		4/12 (金)	4/13 (土)		4/14 (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		ムーンサイクル 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				12:30			11:10		10:30	↑
シェイプアップ ヨガ yayoi		デトックス kim				陰ヨガ mihoko			陰ヨガ mihoko		コアヨガ suzy	ネット予約不可 TEL/メール 予約
14:30		14:30		14:30		14:30		closed	12:50		12:15	
骨盤ダイエット ベーシック kumiko		ボール ピラティス suzy		リラクゼーション ai		シェイプアップ ヨガ yayoi			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			コアヨガ suzy	←変更	BODY メンテ 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	

4/15 (月)		4/16 (火)		4/17 (水)		4/18 (木)		4/19 (金)	4/20 (土)		4/21 (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		ムーンサイクル 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	↑
シェイプアップ ヨガ yayoi		デトックス kim				リンパヨガ kim			アロマヨガ ayumi		コアヨガ suzy	ネット予約不可 TEL/メール 予約
14:30		14:30		14:30		14:30		closed	12:50		12:15	
骨盤ダイエット ベーシック kumiko		ボール ピラティス suzy		リンパヨガ kim		シェイプアップ ヨガ yayoi			やさしい デトックス atsuco		健康になる ストレッチ 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			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		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				＊運動量の目安→	リラックス系 ベーシック系 アクティブ系	

4/22 (月)		4/23 (火)		4/24 (水)		4/25 (木)		4/26 (金)	4/27 (土)		4/28 (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		ムーンサイクル 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 ayumi	FRPピラティス (定員5名) suzy
12:30		12:30			11:30	12:30			11:10		10:30	↑
シェイプアップ ヨガ 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。 アーサナ塾 チケットをご 購入下さい	陰ヨガ mihoko			アロマヨガ ayumi		コアヨガ suzy	ネット予約不可 TEL/メール 予約
14:30		14:30		14:30		14:30		closed	12:50		12:15	
骨盤ダイエット ベーシック kumiko		ボール ピラティス suzy		リラクゼーション ai		シェイプアップ ヨガ yayoi			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 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		MAYURA FIT Suzy	←warm スタジオ 余熱が残ります		インサイド フロー suzy	ウェーブ リング shiho						

4/29 (月)		4/30 (火)		5/1 (水)		5/2 (木)		5/3 (金)	5/4 (土)		5/5 (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
		10:30			10:00	10:30			9:30		9:00	9:00
		ムーンサイクル 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				リンパヨガ kim			陰ヨガ mihoko		コアヨガ suzy	ネット予約不可 TEL/メール 予約
closed		14:30		14:30		14:30		closed	12:50		12:15	
		ボール ピラティス suzy		リンパヨガ yayoi		シェイプアップ ヨガ yayoi			やさしい デトックス atsuco		健康になる ストレッチ kim	
		18:00		17:30		短縮営業			14:30		14:00	
		ジェントル ヨガ ayumi		ベーシック フロー kyono					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						ピラティス	
		脂肪燃焼 shiho	←週替わり		FRPピラティス (定員16名) suzy					＊運動量の目安→	リラックス系 ベーシック系 アクティブ系	

5/6 (月)		5/7 (火)		5/8 (水)		5/9 (木)		5/10 (金)	5/11 (土)		5/12 (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
		ムーンサイクル 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			11:30	12:30			11:10		10:30	
		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。 アーサナ塾 チケットをご 購入下さい	陰ヨガ mihoko			陰ヨガ mihoko		コアヨガ suzy	ネット予約不可 TEL/メール 予約
closed		14:30		14:30		14:30		closed	12:50		12:15	
		ボール ピラティス suzy		リラクゼーション ai		シェイプアップ ヨガ yayoi			ジェントル フローヨガ ayumi		リンパヨガ 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			健康になる ストレッチ kim		BODY メンテ shiho	
		20:00			19:30	20:00						
		コアヨガ suzy			FRPピラティス (定員16名) suzy	ウェーブ リング shiho						

5/13 (月)		5/14 (火)		5/15 (水)		5/16 (木)		5/17 (金)	5/18 (土)		5/19 (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
10:30		10:30			10:00	10:30			9:30		9:00	9:00
スッキリ 美BODY asami		ムーンサイクル 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	↑
シェイプアップ ヨガ yayoi		デトックス kim				リラクゼーション asami			アロマヨガ ayumi		コアヨガ suzy	ネット予約不可 TEL/メール 予約
14:30		14:30		14:30		14:30		closed	12:50		12:15	
骨盤ダイエット ベーシック kumiko		ボール ピラティス suzy		リンパヨガ yayoi		シェイプアップ ヨガ yayoi			やさしい デトックス atsuco		健康になる ストレッチ 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				インサイド フロー suzy	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	

＊レッスンは**1時間**です。