

4/7 (月)~4/30 (水)

MAYURA レッスンスケジュール

4/7 (月)		4/8 (火)		4/9 (水)		4/10 (木)		4/11 (金)		4/12 (土)		4/13 (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	
健康になる ストレッチ kim		アライメント ヨガ mihoko			ダンベルヨガ kim	アーユルウェーダ ヨガ tomoko			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			11:10		10:30		
季節の 養生ヨガ tomoko	←New	美姿勢ヨガ chihiro			アーサナ塾 (定員4名) ラウンジにて 行います。	陰ヨガ mihoko			陰ヨガ mihoko		コアヨガ suzy		
14:30		14:30		14:30		14:30			12:50		12:15		
HIIT ヨガ suzy	←New	ボール ピラティス suzy	New→	リラクゼーション ヨガ chihiro	アーサナ塾 チケットをご 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		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			フィット& シェイプ misayo		BODY メンテ shiho		
19:30		20:00			19:30	19:30							
スローヨガ shiho		HIIT ヨガ suzy	←New		FRP ヨガ kim	ウェーブ リング shiho							
4/14 (月)		4/15 (火)		4/16 (水)		4/17 (木)		4/18 (金)		4/19 (土)		4/20 (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			FRP ヨガ kim	アーユルウェーダ ヨガ tomoko			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		
季節の 養生ヨガ tomoko	←New	美姿勢ヨガ chihiro				コアヨガ suzy			アロマヨガ ayumi		コアヨガ suzy		
14:30		14:30		14:30		14:30			12:50		12:15		
HIIT ヨガ suzy	←New	ボール ピラティス suzy		リラクゼーション ヨガ chihiro	←New	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		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			フィット& シェイプ misayo		ウェーブ リング shiho		
19:30		20:00			19:30	19:30							
スローヨガ shiho		HIIT ヨガ suzy	←New		リラストラティブ ヨガ mihoko	ウェーブ リング shiho							

4/21 (月)		4/22 (火)		4/23 (水)		4/24 (木)		4/25 (金)		4/26 (土)		4/27 (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			ダンベルヨガ kim	アーユルウェーダ ヨガ tomoko			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			11:10		10:30		
季節の 養生ヨガ tomoko	←New	美姿勢ヨガ chihiro			アーサナ塾 (定員4名) ラウンジにて 行います。	陰ヨガ mihoko			アロマヨガ ayumi		コアヨガ suzy		
14:30		14:30		14:30		14:30			12:50		12:15		
HIIT ヨガ suzy	←New	ボール ピラティス suzy	New→	リラクゼーション ヨガ chihiro	アーサナ塾 チケットをご 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		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			フィット& シェイプ misayo		BODY メンテ shiho		
19:30			20:00		19:30	19:30							
スローヨガ shiho			インサイド フロー suzy		FRP ヨガ kim	ウェーブ リング shiho							
4/28 (月)		4/29 (祝)		4/30 (水)									
ホット	常温	closed		ホット	常温								
10:30					10:00								
スッキリ 美BODY asami					FRP ヨガ kim								
12:30													
季節の 養生ヨガ tomoko	←New												
14:30				14:30									
HIIT ヨガ suzy	←New			リラクゼーション ヨガ chihiro	←New								
18:00				17:30									
脂肪燃焼 shiho				ベーシック フロー kyono									
19:30					19:30								
スローヨガ shiho					ダンベルヨガ kim								

\*レッスンは1時間です。