

4/21 (月)~5/31 (土)

MAYURA レッスンスケジュール

4/21 (月)		4/22 (火)		4/23 (水)		4/24 (木)		4/25 (金)		4/26 (土)		4/27 (日)	
ホット	常溫	ホット	常溫	ホット	常溫	ホット	常溫	closed		ホット	常溫	ホット	常溫
10:30	ホット	10:30	常溫	10:00	常溫	10:30	常溫	closed		9:30	常溫	9:00	常溫
スタジオ		アライメント		ダンベルヨガ		アユルヴェーダ		closed		リフレッシュ		デトックス	RRPピラティス
美BODY		ヨガ		kim		tomoko		closed		ヨガ		kim	(定員5名) suzy
asami		mihoko		11:30		12:30		closed		11:10		10:30	
12:30		12:30		11:30		12:30		closed		アロマヨガ		コアヨガ	
季節の		美姿勢ヨガ		アーサナ集		ヨガ		closed		ayumi		suzy	
養生ヨガ	←New	chihiro		(定員4名)		mihoko		closed		12:50		12:15	
tomoko		14:30		ラウンジにて		14:30		closed		やさしい		リハビリヨガ	
14:30		14:30		行います。		14:30		closed		デトックス		atsuco	
HITT		ピラティス	New→	ヨガ	←New	akiko		closed		14:30		14:00	
ヨガ	←New	suzy		チキッドをこ		shiho		closed		フィット&		ボディ	
suzy		chihiro		購入下さい		18:00		closed		シェイプ		misayo	
18:00		18:00		17:30		18:00		closed		健康になる		ウェブ	
脂肪燃焼		ボディ		ベアリング		ボディ		closed		ストレッチ		リング	
shiho		フロー		フロー		メンテ		closed		kim		shiho	
19:30		20:00		19:30		19:30		closed					
スローヨガ		インサイト		FRP		ウェブ		closed					
shiho		フロー		ヨガ		リング		closed					
		suzy		kim		shiho		closed					

5/5 (月)		5/6 (火)		5/7 (水)		5/8 (木)		5/9 (金)		5/10 (土)		5/11 (日)	
ホット	常溫	ホット	常溫	ホット	常溫	ホット	常溫	closed		ホット	常溫	ホット	常溫
10:30	ホット	10:30	常溫	10:00	常溫	10:30	常溫	closed		9:30	常溫	9:00	常溫
スタジオ		アライメント		FRP		アユルヴェーダ		closed		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		closed		ヨガ		kim	(定員5名) suzy
asami		mihoko		suzy		tomoko		closed		keiko		kim	
12:30		12:30		11:30		12:30		closed		11:10		10:30	
季節の		美姿勢ヨガ		アーサナ集		ヨガ		closed		アロマヨガ		コアヨガ	
養生ヨガ	←New	chihiro		(定員4名)		suzy		closed		mihoko		suzy	
tomoko		14:30		ラウンジにて		14:30		closed		12:50		12:15	
14:30		14:30		行います。		14:30		closed		やさしい		リハビリヨガ	
HITT		ピラティス		ヨガ	←New	akiko		closed		デトックス		atsuco	
ヨガ	←New	suzy		チキッドをこ		shiho		closed		14:30		14:00	
suzy		chihiro		購入下さい		18:00		closed		フィット&		アロマヨガ	
18:00		18:00		17:30		18:00		closed		シェイプ		ayumi	
脂肪燃焼		ボディ		ベアリング		ボディ		closed		misayo			
shiho		フロー		フロー		メンテ		closed					
19:30		20:00		19:30		19:30		closed					
スローヨガ		HITT		FRP		ウェブ		closed					
shiho		ヨガ		ヨガ		リング		closed					
		suzy		kim		shiho		closed					

5/19 (月)		5/20 (火)		5/21 (水)		5/22 (木)		5/23 (金)		5/24 (土)		5/25 (日)	
ホット	常溫	ホット	常溫	ホット	常溫	ホット	常溫	closed		ホット	常溫	ホット	常溫
10:30	ホット	10:30	常溫	10:00	常溫	10:30	常溫	closed		9:30	常溫	9:00	常溫
スタジオ		アライメント		FRP		アユルヴェーダ		closed		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		closed		ヨガ		kim	(定員5名) suzy
asami		mihoko		suzy		tomoko		closed		keiko		kim	
12:30		12:30		11:30		12:30		closed		11:10		10:30	
季節の		美姿勢ヨガ		アーサナ集		ヨガ		closed		アロマヨガ		コアヨガ	
養生ヨガ	←New	chihiro		(定員4名)		suzy		closed		ayumi		suzy	
tomoko		14:30		ラウンジにて		14:30		closed		12:50		12:15	
14:30		14:30		行います。		14:30		closed		やさしい		リハビリヨガ	
HITT		ピラティス		ヨガ	←New	akiko		closed		デトックス		atsuco	
ヨガ	←New	suzy		チキッドをこ		shiho		closed		14:30		14:00	
suzy		chihiro		購入下さい		18:00		closed		フィット&		ボディ	
18:00		18:00		17:30		18:00		closed		シェイプ		misayo	
脂肪燃焼		ボディ		ベアリング		ボディ		closed					
shiho		フロー		フロー		メンテ		closed					
19:30		20:00		19:30		19:30		closed					
スローヨガ		HITT		FRP		ウェブ		closed					
shiho		ヨガ		ヨガ		リング		closed					
		suzy		kim		shiho		closed					

*レッスンは1時間です。