

4/20 (月)~5/31 (日)

MAYURA レッスンスケジュール

4/20 (月)		4/21 (火)		4/22 (水)		4/23 (木)		4/24 (金)		4/25 (土)		4/26 (日)	
ホット	常溫	ホット	常溫	ホット	常溫	ホット	常溫	closed	closed	ホット	常溫	ホット	常溫
10:30	10:30	10:30	10:30	10:00	10:30	10:30	10:30			9:30	9:00	9:00	9:00
スツキリ 美BODY asami	全身のコリ 解消ヨガ sayuri	アライメント ヨガ mihoko	心から癒 整えるヨガ curumi	FRP ピラティス kim	アユルヴェーダ ヨガ tomoko	肩甲骨から 整えるヨガ kana	リフレッシュ ヨガ keiko			デトックス ヨガ kim	FRPピラティス (定員7名) suzy		
12:30	12:30	12:30	12:30	11:15	12:30	12:30	12:30			11:10	11:10	10:30	10:30
季節の 養生ヨガ tomoko	全身のコリ 解消ヨガ sayuri	美姿勢ヨガ chihiro	心から癒 整えるヨガ curumi	3A's アーサナ 90分	陰ヨガ mihoko	肩甲骨から 整えるヨガ kana	アロマヨガ ayumi			ノンストレス ヨガ yoo	コアヨガ suzy		
14:30	14:30	14:30	14:30	14:30	14:30	14:30	14:30			12:50	12:50	12:15	12:15
呼吸を 深めるヨガ marl	ボール ピラティス suzy	リラクゼーション ヨガ chihiro	リラクゼーション ヨガ chihiro	リラクゼーション ヨガ chihiro	リラクゼーション ヨガ sayuri	リラクゼーション ヨガ chihiro	やさしい デトックス atsuco			やさしい デトックス atsuco	ほくすヨガ marl		
18:00	18:00	18:00	18:00	17:30	18:00	18:00	18:00			14:30	14:30	14:00	14:00
脂肪燃焼 shiho	ジェントル フローヨガ ayumi	ジェントル フロー kyono	ベーシック フロー kyono	ベーシック フロー kyono	メンテ shiho	BODY メンテ shiho	スターター yoo			スターター yoo	BODY メンテ shiho		
19:30	19:30	20:00	20:00	19:30	19:30	19:30	19:30			16:10	16:10	16:10	16:10
スローヨガ shiho	スローヨガ shiho	スローヨガ shiho	スローヨガ shiho	スローヨガ shiho	スローヨガ shiho	スローヨガ shiho	スローヨガ shiho	スローヨガ shiho	スローヨガ 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	常溫	ホット	常溫	ホット	常溫	ホット	常溫	closed	closed	ホット	常溫	ホット	常溫	
10:30	10:30	10:30	10:30	10:30	10:00	10:30	10:30			9:30	9:00	9:00	9:00	
スツキリ 美BODY asami	アライメント ヨガ mihoko	10:00~ ストレッチ kim	16:00 マタニ ティー& 産後ヨガ	健康になる ストレッチ (定員7名) kim	FRPピラティス (定員7名) suzy	アユルヴェーダ ヨガ tomoko	10:00~ マタニ ティー& 産後ヨガ			リフレッシュ ヨガ keiko	デトックス ヨガ kim	FRPピラティス (定員7名) suzy		
12:30	12:30	12:30	12:30	12:30	12:30	12:30	12:30			11:10	11:10	10:30	10:30	
季節の 養生ヨガ tomoko	美姿勢ヨガ chihiro	マタニ ティー& 産後ヨガ	マタニ ティー& 産後ヨガ	月礼拝 kim	全身のコリ 解消ヨガ sayuri	やさしい ストレッチ suzy	マタニ ティー& 産後ヨガ			陰ヨガ mihoko	コアヨガ suzy			
14:30	14:30	14:30	14:30	14:30	14:30	14:30	14:30			12:50	12:50	12:15	12:15	
呼吸を 深めるヨガ marl	ボール ピラティス suzy	リラクゼーション ヨガ chihiro	リラクゼーション ヨガ chihiro	リラクゼーション ヨガ chihiro	リラクゼーション ヨガ sayuri	リラクゼーション ヨガ chihiro	やさしい デトックス atsuco			やさしい デトックス atsuco	ほくすヨガ marl			
18:00	18:00	18:00	18:00	17:30	18:00	18:00	18:00			14:30	14:30	14:00	14:00	
脂肪燃焼 shiho	ジェントル フローヨガ ayumi	ジェントル フロー kyono	ベーシック フロー kyono	ベーシック フロー kyono	メンテ shiho	BODY メンテ shiho	スターター yoo			スターター yoo	BODY メンテ shiho			
19:30	19:30	20:00	20:00	19:30	19:30	19:30	19:30			16:10	16:10	16:10	16:10	
スローヨガ shiho	スローヨガ shiho	スローヨガ shiho	スローヨガ shiho	スローヨガ shiho	スローヨガ shiho	スローヨガ shiho	スローヨガ shiho	スローヨガ shiho	スローヨガ 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	常溫	ホット	常溫	ホット	常溫	ホット	常溫	closed	closed	ホット	常溫	ホット	常溫	
10:30	10:30	10:30	10:30	10:00	10:30	10:30	10:30			9:30	9:00	9:00	9:00	
スツキリ 美BODY asami	アライメント ヨガ mihoko	FRP ピラティス suzy	10:00~ ストレッチ kim	FRP ピラティス suzy	アユルヴェーダ ヨガ tomoko	アユルヴェーダ ヨガ tomoko	10:00~ マタニ ティー& 産後ヨガ			リフレッシュ ヨガ keiko	デトックス ヨガ kim	FRPピラティス (定員7名) suzy		
12:30	12:30	12:30	12:30	11:15	12:30	12:30	12:30			11:10	11:10	10:30	10:30	
季節の 養生ヨガ tomoko	美姿勢ヨガ chihiro	マタニ ティー& 産後ヨガ	マタニ ティー& 産後ヨガ	3A's アーサナ 90分	陰ヨガ mihoko	肩甲骨から 整えるヨガ kana	マタニ ティー& 産後ヨガ			アロマヨガ ayumi	ノンストレス ヨガ yoo	コアヨガ suzy		
14:30	14:30	14:30	14:30	14:30	14:30	14:30	14:30			12:50	12:50	12:15	12:15	
呼吸を 深めるヨガ marl	ボール ピラティス suzy	リラクゼーション ヨガ chihiro	リラクゼーション ヨガ chihiro	リラクゼーション ヨガ chihiro	リラクゼーション ヨガ sayuri	リラクゼーション ヨガ chihiro	やさしい デトックス atsuco			やさしい デトックス atsuco	ほくすヨガ marl			
18:00	18:00	18:00	18:00	17:30	18:00	18:00	18:00			14:30	14:30	14:00	14:00	
脂肪燃焼 shiho	ジェントル フローヨガ ayumi	ジェントル フロー kyono	ベーシック フロー kyono	ベーシック フロー kyono	メンテ shiho	BODY メンテ shiho	スターター yoo			スターター yoo	BODY メンテ shiho			
19:30	19:30	20:00	20:00	19:30	19:30	19:30	19:30			16:10	16:10	16:10	16:10	
スローヨガ shiho	スローヨガ shiho	スローヨガ shiho	スローヨガ shiho	スローヨガ shiho	スローヨガ shiho	スローヨガ shiho	スローヨガ shiho	スローヨガ shiho	スローヨガ shiho					

*レッスンは1時間です。