3/11 (月)~4/21 (日)　　MAYURA レッスンスケジュール

3/11 (月)		3/12 (火)		3/13 (水)		3/14 (木)		3/15 (金)	3/16 (土)		3/17 (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			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	
リンパヨガ kim		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		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		健康になる ストレッチ kim			FRPピラティス (定員16名) suzy	ウェーブ リング shiho						

3/18 (月)		3/19 (火)		3/20 (祝)		3/21 (木)		3/22 (金)	3/23 (土)		3/24 (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		10:30				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				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		コアヨガ suzy	←変更			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			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		closed		シェイプアップ ヨガ yayoi		closed	ジェントル フローヨガ ayumi		健康になる ストレッチ kim	
18:00		18:00				18:00			14:30		14:00	
脂肪燃焼 shiho		ジェントル フローヨガ ayumi				アロマヨガ ayumi			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					20:00				ピラティス	
スロー ヨガ shiho		陰陽ヨガ mihoko	←週替わり			変更→	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 ☃☃☃	

3/25 (月)		3/26 (火)		3/27 (水)		3/28 (木)		3/29 (金)	3/30 (土)		3/31 (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			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			12:50		12:15	
リンパヨガ kim		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		closed	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						

4/1 (月)		4/2 (火)		4/3 (水)		4/4 (木)		4/5 (金)	4/6 (土)		4/7 (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			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			12:50		12:15	
リンパヨガ kim		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		closed	やさしい デトックス atsuco		アロマヨガ ayumi	
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			イベント レッスン kim		ウェーブ リング shiho	
19:30		20:00			19:30	20:00						
スロー ヨガ shiho		健康になる ストレッチ kim	←週替わり		FRPピラティス (定員16名) suzy	ウェーブ リング shiho						

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			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		closed	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			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		closed	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 ☃☃☃	

＊レッスンは**1時間**です。