

6/1(水)~6/30(木)

MAYURA レッスンスケジュール

| 5/23(月)                 |    | 5/24(火)                    |    | 5/25(水)                   |                          | 5/26(木)               |      | 5/27(金)                  |    | 5/28(土)                    |    | 5/29(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 | ホット                       | 常温  |
| 10:30                   |    | 10:30                      |    |                           | 10:00                    | 10:30                 |      | 10:30                    |    | 9:30                       |    | 9:00                      | 9:00  |
| スッキリ<br>美BODY<br>asami  |    | アライメント<br>ヨガ<br>mihoko     |    |                           | アーサナ<br>スキルアップ<br>kim    | ストレッチ<br>ヨガ<br>haruka |      | 月礼拝<br>kim               |    | リフレッシュ<br>ヨガ<br>keiko      |    | デトックス<br>kim              | FRPピラティス<br>(定員5名)<br>suzy                    |
| 12:30                   |    | 12:30                      |    |                           | 11:30                    | 12:30                 |      | 12:30                    |    | 11:10                      |    | 10:30                     | ↑   |
| 子宮インナー<br>ビューティー<br>yuu |    | デトックス<br>kim               |    |                           | アーユルヴェーダ<br>ヨガ<br>tomoko | 陰ヨガ<br>mihoko         |      | 季節のヨガ<br>tomoko          |    | 骨盤ダイエット<br>ベーシック<br>kumiko |    | ディープ<br>リラクゼーション<br>kazue | ネット予約不可<br>TEL/メール<br>予約                      |
| 14:30                   |    | 14:30                      |    | 14:30                     |                          | 14:30                 |      |                          |    | 12:50                      |    | 12:15                     | 14:00   |
| やさしい<br>骨盤調整ヨガ<br>kim   |    | ボール<br>ピラティス<br>suzy       |    | ディープ<br>リラクゼーション<br>kazue |                          | 肩こり<br>解消ヨガ<br>tomoko | ←New |                          |    | ほぐしヨガ<br>tomoko            |    | BODY<br>メンテ<br>shiho      | インサイド<br>フロー<br>suzy                          |
| 18:00                   |    | 18:00                      |    | 17:30                     |                          | 18:00                 |      | 17:30                    |    | 14:30                      |    |                           | 12:00<br>~14:00<br><br>アーサナ塾<br>(定員4名)<br>kim |
| 脂肪燃焼<br>shiho           |    | 季節のヨガ<br>tomoko            |    | ベーシック<br>フロー<br>kyono     |                          | バランス<br>BODY<br>yuu   |      | ストレッチ<br>ヨガ<br>haruka    |    | ダイエット<br>フロー<br>yuu        |    |                           |   |
| 20:00                   |    | 20:00                      |    | 20:00                     |                          | 20:00                 |      | 20:00                    |    |                            |    |                           |   |
| 姿勢<br>キレイヨガ<br>kazue    |    | 子宮インナー<br>ビューティー<br>yuu    |    | ストレッチ+<br>ピラティス<br>mizue  |                          | ウェーブ<br>リング<br>shiho  |      | 脂肪燃焼<br>shiho            |    |                            |    |                           |   |
| 5/30(月)                 |    | 5/31(火)                    |    | 6/1(水)                    |                          | 6/2(木)                |      | 6/3(金)                   |    | 6/4(土)                     |    | 6/5(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 | ホット                        | 常温 | ホット                       | 常温  |
| 10:30                   |    | 10:30                      |    |                           | 10:00                    | 10:30                 |      | 10:30                    |    | 9:30                       |    | 9:00                      | 9:00  |
| スッキリ<br>美BODY<br>asami  |    | アライメント<br>ヨガ<br>mihoko     |    |                           | アーサナ<br>スキルアップ<br>kim    | ストレッチ<br>ヨガ<br>haruka |      | よもぎ<br>温活<br>haruka      |    | リフレッシュ<br>ヨガ<br>keiko      |    | デトックス<br>kim              | FRPピラティス<br>(定員5名)<br>suzy                    |
| 12:30                   |    | 12:30                      |    |                           | 11:15                    | 12:30                 |      |                          |    | 11:10                      |    | 10:30                     | ↑   |
| 子宮インナー<br>ビューティー<br>yuu |    | デトックス<br>kim               |    |                           | ヨガトレ<br>kim              | 月礼拝<br>kim            |      |                          |    | 骨盤ダイエット<br>ベーシック<br>kumiko |    | 姿勢<br>キレイヨガ<br>kazue      | ネット予約不可<br>TEL/メール<br>予約                      |
| 14:30                   |    | 14:30                      |    | 14:30                     |                          | 14:30                 |      |                          |    | 12:50                      |    | 12:15                     |   |
| やさしい<br>骨盤調整ヨガ<br>kim   |    | 骨盤ダイエット<br>ベーシック<br>kumiko |    | ディープ<br>リラクゼーション<br>kazue |                          | 姿勢<br>キレイヨガ<br>kazue  |      | アーサナ塾<br>(定員4名)<br>kim   |    | ほぐしヨガ<br>tomoko            |    | ウェーブ<br>リング<br>shiho      |   |
| 18:00                   |    | 18:00                      |    | 17:30                     |                          | 18:00                 |      | 17:30                    |    | 14:30                      |    | 14:00                     |   |
| 脂肪燃焼<br>shiho           |    | 季節のヨガ<br>tomoko            |    | ベーシック<br>フロー<br>kyono     |                          | アクティブ<br>ヨガ<br>tomoko |      | アーユルヴェーダ<br>ヨガ<br>tomoko |    | ダイエット<br>フロー<br>yuu        |    |                           | x   |
| 20:00                   |    | 20:00                      |    | 20:00                     |                          | 20:00                 |      | 19:30                    |    |                            |    |                           |   |
| 姿勢<br>キレイヨガ<br>kazue    |    | 子宮インナー<br>ビューティー<br>yuu    |    | ストレッチ+<br>ピラティス<br>mizue  |                          | ウェーブ<br>リング<br>shiho  |      | インサイド<br>フロー<br>suzy     |    |                            |    |                           |   |

| 6/6(月)                  |    | 6/7(火)                     |    | 6/8(水)                    |                        | 6/9(木)                     |    | 6/10(金)             |    | 6/11(土)                    |    | 6/12(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<br>美BODY<br>asami  |    | アライメント<br>ヨガ<br>mihoko     |    | アーサナ<br>スキルアップ<br>kim     |                        | ストレッチ<br>ヨガ<br>haruka      |    |                     |    | リフレッシュ<br>ヨガ<br>haruka     |    | デトックス<br>kim              | FRPピラティス<br>(定員5名)<br>suzy |                 |  |
| 12:30                   |    | 12:30                      |    |                           | 11:30                  | 12:30                      |    |                     |    | 11:10                      |    | 10:30                     | ↑                          |                 |  |
| 子宮インナー<br>ビューティー<br>yuu |    | デトックス<br>kim               |    | 筋膜<br>リリース<br>kumiko      |                        | 陰ヨガ<br>mihoko              |    |                     |    | 骨盤ダイエット<br>ベーシック<br>kumiko |    | ディープ<br>リラクゼーション<br>kazue | ネット予約不可<br>TEL/メール<br>予約   |                 |  |
| 14:30                   |    | 14:30                      |    | 14:30                     |                        | 14:30                      |    |                     |    | 12:50                      |    | 12:15                     | 14:00                      |                 |  |
| 姿勢<br>キレイヨガ<br>kazue    |    | ボール<br>ピラティス<br>suzy       |    | ディープ<br>リラクゼーション<br>kazue |                        | 肩こり<br>解消ヨガ<br>tomoko ←New |    |                     |    | ディープ<br>リラクゼーション<br>kazue  |    | BODY<br>メンテ<br>shiho      | インサイド<br>フロー<br>suzy       |                 |  |
| 短縮営業                    |    | 18:00                      |    | 17:30                     |                        | 18:00                      |    |                     |    | 14:30                      |    | 14:30                     |                            | 11:00<br>~13:00 |  |
|                         |    | 季節のヨガ<br>tomoko            |    | ベーシック<br>フロー<br>kyono     |                        | 子宮<br>IBYアドバンス<br>yuu ←New |    |                     |    | ダイエット<br>フロー<br>yuu        |    |                           | アーサナ塾<br>(定員4名)<br>kim     |                 |  |
|                         |    | 20:00                      |    | 20:00                     |                        | 20:00                      |    |                     |    |                            |    |                           |                            |                 |  |
|                         |    | 子宮インナー<br>ビューティー<br>yuu    |    | ストレッチ+<br>ピラティス<br>mizue  |                        | ウェーブ<br>リング<br>shiho       |    |                     |    |                            |    |                           |                            |                 |  |
| 6/13(月)                 |    | 6/14(火)                    |    | 6/15(水)                   |                        | 6/16(木)                    |    | 6/17(金)             |    | 6/18(土)                    |    | 6/19(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 | ホット                       | 常温                         |                 |  |
| 10:30                   |    | 10:30                      |    |                           | 10:00                  | 10:30                      |    | 10:30               |    | 9:30                       |    | 9:00                      | 9:00                       |                 |  |
| スッキリ<br>美BODY<br>asami  |    | アライメント<br>ヨガ<br>mihoko     |    | アーサナ<br>スキルアップ<br>kim     |                        | ストレッチ<br>ヨガ<br>haruka      |    | 月礼拝<br>kim          |    | リフレッシュ<br>ヨガ<br>keiko      |    | デトックス<br>kim              | FRPピラティス<br>(定員5名)<br>suzy |                 |  |
| 12:30                   |    | 12:30                      |    |                           | 11:30                  | 12:30                      |    | 12:30               |    | 11:10                      |    | 10:30                     | ↑                          |                 |  |
| 子宮インナー<br>ビューティー<br>yuu |    | デトックス<br>kim               |    | アーユルヴェーダ<br>ヨガ<br>tomoko  |                        | 月礼拝<br>kim                 |    | 季節のヨガ<br>tomoko     |    | 骨盤ダイエット<br>ベーシック<br>kumiko |    | 姿勢<br>キレイヨガ<br>kazue      | ネット予約不可<br>TEL/メール<br>予約   |                 |  |
| 14:30                   |    | 14:30                      |    | 14:30                     |                        | 14:30                      |    |                     |    | 12:50                      |    | 12:15                     |                            |                 |  |
| やさしい<br>骨盤調整ヨガ<br>kim   |    | 骨盤ダイエット<br>ベーシック<br>kumiko |    | ディープ<br>リラクゼーション<br>kazue |                        | 姿勢<br>キレイヨガ<br>kazue       |    |                     |    | ディープ<br>リラクゼーション<br>kazue  |    | ウェーブ<br>リング<br>shiho      |                            |                 |  |
| 18:00                   |    | 18:00                      |    | 17:30                     |                        | 18:00                      |    | 17:30               |    | 14:30                      |    | 14:00                     |                            |                 |  |
| 脂肪燃焼<br>shiho           |    | 季節のヨガ<br>tomoko            |    | ベーシック<br>フロー<br>kyono     |                        | アクティブ<br>ヨガ<br>tomoko      |    | ダイエット<br>フロー<br>yuu |    | ダイエット<br>フロー<br>yuu        |    | アクティブ<br>ヨガ<br>tomoko     |                            |                 |  |
| 20:00                   |    | 20:00                      |    | 20:00                     |                        | 20:00                      |    | 20:00               |    |                            |    |                           |                            |                 |  |
| 姿勢<br>キレイヨガ<br>kazue    |    | 子宮インナー<br>ビューティー<br>yuu    |    | ストレッチ+<br>ピラティス<br>mizue  | アーサナ塾<br>(定員4名)<br>kim | ウェーブ<br>リング<br>shiho       |    | 脂肪燃焼<br>shiho       |    |                            |    |                           |                            |                 |  |

| 6/20(月)                 |    | 6/21(火)                    |    | 6/22(水)                   |                          | 6/23(木)               |      | 6/24(金)             |    | 6/25(土)               |      | 6/26(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   | ホット                       | 常温  |  |
| 10:30                   |    | 10:30                      |    |                           | 10:00                    | 10:30                 |      | 10:30               |    | 9:30                  |      | 9:00                      | 9:00                                      |  |
| スッキリ<br>美BODY<br>asami  |    | アライメント<br>ヨガ<br>mihoko     |    |                           | アーサナ<br>スキルアップ<br>kim    | ストレッチ<br>ヨガ<br>haruka |      | リンパヨガ<br>kim        |    | リフレッシュ<br>ヨガ<br>keiko |      | デトックス<br>kim              | FRPピラティス<br>(定員5名)<br>suzy                |  |
| 12:30                   |    | 12:30                      |    |                           | 11:15                    | 12:30                 |      | 12:30               |    | 11:10                 |      | 10:30                     | ↑   |  |
| 子宮インナー<br>ビューティー<br>yuu |    | デトックス<br>kim               |    |                           | ヨガトレ<br>kim              | 陰ヨガ<br>mihoko         |      | 季節のヨガ<br>tomoko     |    | 陰ヨガ<br>mihoko         |      | ディープ<br>リラクゼーション<br>kazue | ネット予約不可<br>TEL/メール<br>予約                  |  |
| 14:30                   |    | 14:30                      |    | 14:30                     |                          | 14:30                 |      |                     |    | 12:50                 |      | 12:15                     |   |  |
| やさしい<br>骨盤調整ヨガ<br>kim   |    | 姿勢<br>キレイヨガ<br>kazue       |    | ディープ<br>リラクゼーション<br>kazue |                          | 肩こり<br>解消ヨガ<br>tomoko | ←New |                     |    | アクティブ<br>ヨガ<br>tomoko |      | BODY<br>メンテ<br>shiho      |   |  |
| 18:00                   |    | 短縮営業                       |    | 17:30                     |                          | 18:00                 |      | 17:30               |    | 14:30                 |      | 14:00                     | 11:00<br>~13:00<br>アーサナ塾<br>(定員4名)<br>kim |  |
| 脂肪燃焼<br>shiho           |    |                            |    | ベーシック<br>フロー<br>kyono     | New→                     | 子宮<br>IBYアドバンス<br>yuu |      | ダイエット<br>フロー<br>yuu |    | ダイエット<br>フロー<br>yuu   | New→ | 子宮<br>IBYアドバンス<br>yuu     |   |  |
| 20:00                   |    |                            |    | 20:00                     |                          | 20:00                 |      | 20:00               |    |                       |      |                           |   |  |
| 姿勢<br>キレイヨガ<br>kazue    |    |                            |    | ストレッチ+<br>ピラティス<br>mizue  |                          | ウェーブ<br>リング<br>shiho  |      | 脂肪燃焼<br>shiho       |    |                       |      |                           |   |  |
| 6/27(月)                 |    | 6/28(火)                    |    | 6/29(水)                   |                          | 6/30(木)               |      |                     |    |                       |      |                           |   |  |
| 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                 |      |                     |    |                       |      |                           |   |  |
| スッキリ<br>美BODY<br>asami  |    | アライメント<br>ヨガ<br>mihoko     |    |                           | アーサナ<br>スキルアップ<br>kim    | ストレッチ<br>ヨガ<br>haruka |      |                     |    |                       |      |                           |   |  |
| 12:30                   |    | 12:30                      |    |                           | 11:30                    | 12:30                 |      |                     |    |                       |      |                           |   |  |
| 子宮インナー<br>ビューティー<br>yuu |    | デトックス<br>kim               |    |                           | アーユルヴェーダ<br>ヨガ<br>tomoko | ほぐしヨガ<br>tomoko       |      |                     |    |                       |      |                           |   |  |
| 14:30                   |    | 14:30                      |    | 14:30                     |                          | 14:30                 |      |                     |    |                       |      |                           |   |  |
| やさしい<br>骨盤調整ヨガ<br>kim   |    | 骨盤ダイエット<br>ベーシック<br>kumiko |    | ディープ<br>リラクゼーション<br>kazue |                          | 姿勢<br>キレイヨガ<br>kazue  |      |                     |    |                       |      |                           |   |  |
| 18:00                   |    | 18:00                      |    | 18:00                     |                          |                       |      |                     |    |                       |      |                           |   |  |
| 脂肪燃焼<br>shiho           |    | 季節のヨガ<br>tomoko            |    | ベーシック<br>フロー<br>kyono     |                          | 短縮営業                  |      |                     |    |                       |      |                           |   |  |
| 20:00                   |    | 20:00                      |    | 20:00                     |                          |                       |      |                     |    |                       |      |                           |   |  |
| 姿勢<br>キレイヨガ<br>kazue    |    | 子宮インナー<br>ビューティー<br>yuu    |    | ストレッチ+<br>ピラティス<br>mizue  |                          |                       |      |                     |    |                       |      |                           |   |  |

\*レッスンは1時間です。(リストラティブヨガ以外)