

MAYURA レッスンスケジュール

6/19 (月)		6/20 (火)		6/21 (水)		6/22 (木)		6/23 (金)		6/24 (土)		6/25 (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	
スツキリ 美BODY asami		アライメント 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			11:30	12:30			11:10		10:30	↑	
骨盤ダイエット ベーシック kumiko		デトックス kim			FRP ピラティス suzy	陰ヨガ mihoko			ストレッチ ヨガ haruka		ほぐしヨガ tomoko	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		
ゆるめて整える 昼ヨガ yuu		ボール ピラティス suzy		ゆるめて整える 昼ヨガ yuu		肩こり 解消ヨガ tomoko			やさしい デトックス atsuco		ヒップ トレーニングヨガ yuu	11:00 ~13:00	
短縮営業		18:00		17:30		18:00			14:30		14:00	アーサナ塾 (定員4名) kim	
		季節のヨガ tomoko		ベーシック フロー kyono		バランス BODY yuu			ダイエット フロー yuu		BODY メンテ shiho		
		20:00		20:00		20:00							
		おやすみ ヨガ yuu		ストレッチ+ ピラティス mizue		ウェーブ リング shiho							
6/26 (月)		6/27 (火)		6/28 (水)		6/29 (木)		6/30 (金)					
ホット	常温	ホット	常温	ホット	常温	ホット	常温	closed					
10:30		10:30			10:00	10:30							
スツキリ 美BODY asami		アライメント ヨガ mihoko			FRP ヨガ kim	モーニング フローヨガ ai							
12:30		12:30			11:30	12:30							
シェイプアップ ヨガ yayoi		デトックス kim			ホイールヨガ (定員10名) yuu	リンパヨガ kim							
14:30		14:30		14:30		14:30							
ゆるめて整える 昼ヨガ yuu		ボール ピラティス suzy		骨盤ダイエット ベーシック kumiko		肩こり 解消ヨガ tomoko							
18:00		18:00		17:30		18:00							
脂肪燃焼 shiho		季節のヨガ tomoko		ベーシック フロー kyono		バランス BODY yuu							
20:00		20:00		20:00		20:00							
スターター kim		おやすみ ヨガ yuu		ストレッチ+ ピラティス mizue		ウェーブ リング shiho			*運動量の 目安→	ピラティス 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。