

8/24 (月)~9/30 (水)

MAYURA レッスンスケジュール

8/24 (月)		8/25 (火)		8/26 (水)		8/27 (木)		8/28 (金)	8/29 (土)		8/30 (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
9:00		9:00			8:45	9:00			9:30		9:00	9:00
ベーシック フロー chihiro		はじめての ホットヨガ yoo			ネイチャー フロー (75分) kim	リンパヨガ yoo			パワー ヨガ keiko		デトックス kim	FRPピラティス (定員7名) suzy
10:30		10:30			10:30	10:30			11:10		10:30	
むくみ 解消ヨガ asami		陰ヨガ mihoko			FRP ピラティス suzy	アーユルヴェーダ ヨガ tomoko			アロマヨガ ayumi		コアヨガ suzy	
12:30		12:30			10:30	12:30			12:50		12:15	
季節の 養生ヨガ tomoko		パワーヨガ chihiro			3A's アーサナ塾 90分	陰ヨガ mihoko			リラックス フロー atsuco		呼吸を 深めるヨガ mari	
18:00		18:00			17:30	18:00			14:30		14:00	
脂肪燃焼 shiho		リラックス フロー ayumi			アクティブ フロー kyono	ダイエット フロー shiho			はじめての ホットヨガ yoo		ダイエット フロー shiho	
19:30		19:30			19:30	19:30			16:10			
心地よい眠りへ 導くヨガ shiho		骨盤ヨガ suzy			インサイド フロー suzy	ウェーブ リング shiho			デトックス kim			
									18:00			
									メンズヨガ tomoko			

*レッスンは1時間です。

8/24 (月)~9/30 (水)

MAYURA レッスンスケジュール

8/31 (月)		9/1 (火)		9/2 (水)		9/3 (木)		9/4 (金)	9/5 (土)		9/6 (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
9:00		9:00			8:45	9:00			9:30		9:00	9:00
ベーシック フロー chihiro		はじめての ホットヨガ yoo			ネイチャー フロー (75分) kim	リンパヨガ yoo			パワー ヨガ keiko		デトックス kim	FRPピラティス (定員7名) suzy
10:30		10:30			10:30	10:30			11:10		10:30	
健康になる ストレッチ kim	←代行	アライメント ヨガ mihoko			FRP ピラティス suzy	アーユルヴェーダ ヨガ tomoko			陰ヨガ mihoko		コアヨガ suzy	
12:30		12:30			10:30	12:30			12:50		12:15	
季節の 養生ヨガ tomoko		パワーヨガ chihiro			3A's アーサナ塾 90分	骨盤ヨガ suzy			アロマヨガ ayumi	←代行	呼吸を 深めるヨガ mari	
18:00		18:00			17:30		18:00		14:30		14:00	
脂肪燃焼 shiho		リラックス フロー ayumi			アクティブ フロー kyono		ネイチャー フロー (75分) kim		はじめての ホットヨガ yoo		ダイエット フロー shiho	
19:30			20:00		19:30							
心地よい眠りへ 導くヨガ shiho		週替わり→	陰陽ヨガ mihoko		FRP ピラティス suzy							

*レッスンは1時間です。

8/24 (月)~9/30 (水)

MAYURA レッスンスケジュール

9/7 (月)		9/8 (火)		9/9 (水)		9/10 (木)		9/11 (金)	9/12 (土)		9/13 (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
9:00		9:00			8:45	9:00			9:30		9:00	9:00
ベーシック フロー chihiro		はじめての ホットヨガ yoo			ネイチャー フロー (75分) kim	リンパヨガ yoo			パワー ヨガ keiko		デトックス kim	FRPピラティス (定員7名) suzy
10:30		10:30			10:30	10:30			11:10		10:30	
むくみ 解消ヨガ asami		アライメント ヨガ mihoko			FRP ピラティス suzy	アーユルヴェーダ ヨガ tomoko			陰ヨガ mihoko		コアヨガ suzy	
12:30		12:30			10:30	12:30			12:50		12:15	
季節の 養生ヨガ tomoko		パワーヨガ chihiro			3A's アーサナ塾 90分	陰ヨガ mihoko			リラックス フロー atsuco		呼吸を 深めるヨガ mari	
18:00		18:00			17:30	18:00			14:30		14:00	
脂肪燃焼 shiho		リンパヨガ yoo	←代行		アクティブ フロー kyono	ダイエット フロー shiho			はじめての ホットヨガ yoo		ダイエット フロー shiho	
19:30			20:00		19:30	19:30						
心地よい眠りへ 導くヨガ shiho		週替わり→	HIIT ヨガ suzy		FRP ピラティス suzy	ウェーブ リング shiho						

*レッスンは1時間です。

8/24 (月)~9/30 (水)

MAYURA レッスンスケジュール

9/14 (月)		9/15 (火)		9/16 (水)		9/17 (木)		9/18 (金)	9/19 (土)		9/20 (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
9:00		9:00			8:45	9:00			9:30		9:00	9:00
ベーシック フロー chihiro		はじめての ホットヨガ yoo			ネイチャー フロー (75分) kim	リンパヨガ yoo			パワー ヨガ keiko		デトックス kim	FRPピラティス (定員7名) suzy
10:30		10:30			10:30	10:30			11:10		10:30	
むくみ 解消ヨガ asami		アライメント ヨガ mihoko			FRP ピラティス suzy	アーユルヴェーダ ヨガ tomoko			アロマヨガ ayumi		コアヨガ suzy	
12:30		12:30			10:30	12:30			12:50		12:15	
季節の 養生ヨガ tomoko		パワーヨガ chihiro			3A's アーサナ塾 90分	骨盤ヨガ suzy			リラックス フロー atsuco		リンパヨガ kim	←代行
18:00		18:00			17:30	18:00			14:30		14:00	
脂肪燃焼 shiho		リラックス フロー ayumi			アクティブ フロー kyono	ダイエット フロー shiho			はじめての ホットヨガ yoo		ダイエット フロー shiho	
19:30			20:00		19:30	19:30				17:45		
心地よい眠りへ 導くヨガ shiho		週替わり→	陰陽ヨガ mihoko		FRP ピラティス suzy	ウェーブ リング shiho				ネイチャー フロー (75分) kim		

*レッスンは1時間です。

8/24 (月)~9/30 (水)

MAYURA レッスンスケジュール

9/21 (月・祝)		9/22 (火・祝)		9/23 (水・祝)	9/24 (木)		9/25 (金)	9/26 (土)		9/27 (日)	
ホット	常温	ホット	常温	closed	ホット	常温	closed	ホット	常温	ホット	常温
9:00		9:00			9:00			9:30		9:00	9:00
ベーシック フロー chihiro		はじめての ホットヨガ yoo			リンパヨガ yoo			パワー ヨガ keiko		デトックス kim	FRPピラティス (定員7名) suzy
10:30		10:30			10:30			11:10		10:30	
むくみ 解消ヨガ asami		アライメント ヨガ mihoko			アーユルヴェーダ ヨガ tomoko			アロマヨガ ayumi		コアヨガ suzy	
12:30		12:30			12:30			12:50		12:15	
リンパヨガ yoo	←代行	デトックス kim	←代行		陰ヨガ mihoko			リラックス フロー atsuco		呼吸を 深めるヨガ mari	
18:00			17:45		18:00			14:30		14:00	
脂肪燃焼 shiho			ネイチャー フロー (75分) kim		ダイエット フロー shiho			はじめての ホットヨガ yoo		ダイエット フロー shiho	
19:30					19:30						
心地よい眠りへ 導くヨガ shiho					ウェーブ リング shiho						

*レッスンは1時間です。

8/24 (月)~9/30 (水)

MAYURA レッスンスケジュール

9/28 (月)		9/29 (火)		9/30 (水)									
ホット	常温	ホット	常温	ホット	常温								
9:00		9:00			8:45								
健康になる ストレッチ kim	←代行	はじめての ホットヨガ yoo			ネイチャー フロー (75分) kim								
10:30		10:30			10:30								
むくみ 解消ヨガ asami		アライメント ヨガ mihoko			FRP ピラティス suzy								
12:30		12:30			10:30								
季節の 養生ヨガ tomoko		パワーヨガ chihiro			3A's アーサナ塾 90分								
18:00		18:00			17:30								
脂肪燃焼 shiho		リラックス フロー ayumi			アクティブ フロー kyono								
19:30			20:00		19:30								
心地よい眠りへ 導くヨガ shiho		週替わり→	HIIT ヨガ suzy		インサイド フロー suzy								

*レッスンは1時間です。

8/24 (月)~9/30 (水)

MAYURA レッスンスケジュール

8/24 (月)	8/25 (火)	8/26 (水)	8/27 (木)	8/28 (金)	8/29 (土)	8/30 (日)
ホット 常温 9:00 ベアシック フロー chihiro 10:30 むくみ 解消ヨガ asami 12:30 季節の 養生ヨガ tomoko 18:00 脂肪燃焼 shiho 19:30 お地ふし唄りへ 導くヨガ shiho	ホット 常温 9:00 はじめての ホットヨガ yoo 10:30 隔ヨガ mihoko 12:30 パワーヨガ chihiro 18:00 リラクセス フロー ayumi 19:30 アライメント ヨガ mihoko 20:00 隔隔ヨガ mihoko	ホット 常温 8:45 FRP 10:30 ピラティス suzy 12:30 3A5 アーサナ整 90分 17:30 アクティブ フロー kyono 19:30 インサイド フロー suzy	ホット 常温 9:00 リンパヨガ yoo 10:30 ーユルヴェーダ ヨガ tomoko 12:30 隔ヨガ shiho 18:00 ウェーブ リング shiho	closed	ホット 常温 9:30 パワー ヨガ keiko 11:10 隔ヨガ mihoko 12:50 アロマヨガ ayumi 14:30 はじめての ホットヨガ yoo 16:10 デトックス kim 18:00 メンソヨガ tomoko	ホット 常温 9:00 デトックス RPPピラティス (定員7名) suzy 10:30 コアヨガ suzy 12:15 呼吸を 深めるヨガ mari 14:00 ダイエット フロー shiho
8/31 (月)	9/1 (火)	9/2 (水)	9/3 (木)	9/4 (金)	9/5 (土)	9/6 (日)
ホット 常温 9:00 ベアシック フロー chihiro 10:30 お地ふし唄りへ ストレッチ kim 12:30 季節の 養生ヨガ tomoko 18:00 脂肪燃焼 shiho 19:30 お地ふし唄りへ 導くヨガ shiho	ホット 常温 9:00 はじめての ホットヨガ yoo 10:30 アライメント ヨガ mihoko 12:30 パワーヨガ chihiro 18:00 リラクセス フロー ayumi 19:30 お地ふし唄りへ 導くヨガ shiho	ホット 常温 8:45 FRP 10:30 ピラティス suzy 12:30 3A5 アーサナ整 90分 17:30 アクティブ フロー kyono 19:30 インサイド フロー suzy	ホット 常温 9:00 リンパヨガ yoo 10:30 ーユルヴェーダ ヨガ tomoko 12:30 隔ヨガ shiho 18:00 ウェーブ リング shiho	closed	ホット 常温 9:30 パワー ヨガ keiko 11:10 隔ヨガ mihoko 12:50 アロマヨガ ayumi 14:30 はじめての ホットヨガ yoo	ホット 常温 9:00 デトックス RPPピラティス (定員7名) suzy 10:30 コアヨガ suzy 12:15 呼吸を 深めるヨガ mari 14:00 ダイエット フロー shiho

9/7 (月)	9/8 (火)	9/9 (水)	9/10 (木)	9/11 (金)	9/12 (土)	9/13 (日)
ホット 常温 9:00 ベアシック フロー chihiro 10:30 むくみ 解消ヨガ asami 12:30 季節の 養生ヨガ tomoko 18:00 脂肪燃焼 shiho 19:30 お地ふし唄りへ 導くヨガ shiho	ホット 常温 9:00 はじめての ホットヨガ yoo 10:30 アライメント ヨガ mihoko 12:30 パワーヨガ chihiro 18:00 リンパヨガ yoo 20:00 隔隔ヨガ mihoko	ホット 常温 8:45 FRP 10:30 ピラティス suzy 12:30 3A5 アーサナ整 90分 17:30 アクティブ フロー kyono 19:30 インサイド フロー suzy	ホット 常温 9:00 リンパヨガ yoo 10:30 ーユルヴェーダ ヨガ tomoko 12:30 隔ヨガ shiho 18:00 ウェーブ リング shiho	closed	ホット 常温 9:30 パワー ヨガ keiko 11:10 隔ヨガ mihoko 12:50 アロマヨガ ayumi 14:30 はじめての ホットヨガ yoo	ホット 常温 9:00 デトックス RPPピラティス (定員7名) suzy 10:30 コアヨガ suzy 12:15 呼吸を 深めるヨガ mari 14:00 ダイエット フロー shiho
9/14 (月)	9/15 (火)	9/16 (水)	9/17 (木)	9/18 (金)	9/19 (土)	9/20 (日)
ホット 常温 9:00 ベアシック フロー chihiro 10:30 むくみ 解消ヨガ asami 12:30 季節の 養生ヨガ tomoko 18:00 脂肪燃焼 shiho 19:30 お地ふし唄りへ 導くヨガ shiho	ホット 常温 9:00 はじめての ホットヨガ yoo 10:30 アライメント ヨガ mihoko 12:30 パワーヨガ chihiro 18:00 リンパヨガ yoo 20:00 隔隔ヨガ mihoko	ホット 常温 8:45 FRP 10:30 ピラティス suzy 12:30 3A5 アーサナ整 90分 17:30 アクティブ フロー kyono 19:30 インサイド フロー suzy	ホット 常温 9:00 リンパヨガ yoo 10:30 ーユルヴェーダ ヨガ tomoko 12:30 隔ヨガ shiho 18:00 ウェーブ リング shiho	closed	ホット 常温 9:30 パワー ヨガ keiko 11:10 隔ヨガ mihoko 12:50 アロマヨガ ayumi 14:30 はじめての ホットヨガ yoo 17:45 FRP 19:00 ピラティス suzy	ホット 常温 9:00 デトックス RPPピラティス (定員7名) suzy 10:30 コアヨガ suzy 12:15 呼吸を 深めるヨガ mari 14:00 ダイエット フロー shiho

9/21 (月・祝)	9/22 (火・祝)	9/23 (水・祝)	9/24 (木)	9/25 (金)	9/26 (土)	9/27 (日)
ホット 常温 9:00 ベアシック フロー chihiro 10:30 むくみ 解消ヨガ asami 12:30 リンパヨガ yoo 18:00 脂肪燃焼 shiho 19:30 お地ふし唄りへ 導くヨガ shiho	ホット 常温 9:00 はじめての ホットヨガ yoo 10:30 アライメント ヨガ mihoko 12:30 デトックス kim 17:45 FRP kim	closed	ホット 常温 9:00 リンパヨガ yoo 10:30 ーユルヴェーダ ヨガ tomoko 12:30 隔ヨガ mihoko 18:00 ダイエット フロー shiho 19:30 ウェーブ リング shiho	closed	ホット 常温 9:30 パワー ヨガ keiko 11:10 隔ヨガ mihoko 12:50 アロマヨガ ayumi 14:30 はじめての ホットヨガ yoo	ホット 常温 9:00 デトックス RPPピラティス (定員7名) suzy 10:30 コアヨガ suzy 12:15 呼吸を 深めるヨガ mari 14:00 ダイエット フロー shiho
9/28 (月)	9/29 (火)	9/30 (水)				
ホット 常温 9:00 お地ふし唄りへ ストレッチ kim 10:30 解消ヨガ asami 12:30 季節の 養生ヨガ tomoko 18:00 脂肪燃焼 shiho 19:30 お地ふし唄りへ 導くヨガ shiho	ホット 常温 9:00 はじめての ホットヨガ yoo 10:30 アライメント ヨガ mihoko 12:30 パワーヨガ chihiro 18:00 リラクセス フロー ayumi 20:00 お地ふし唄りへ 導くヨガ shiho	ホット 常温 8:45 FRP 10:30 ピラティス suzy 12:30 3A5 アーサナ整 90分 17:30 アクティブ フロー kyono 19:30 インサイド フロー suzy				

*レッスンは1時間です。