11/2 (月)~11/29 (日)　　MAYURA レッスンスケジュール

11/2 (月)		11/3 (火・祝)		11/4 (水)		11/5 (木)		11/6 (金)	11/7 (土)		11/8 (日)	
ホット	常温			常温	常温	ホット	常温		ホット	常温	ホット	常温
9:00					8:45	9:00			9:30		9:00	9:00
はじめてのホットヨガ yoo	RYT200 養成講座 10:00~ 16:00 kim			RYT200 養成講座 10:00~ 16:00 kim	ネイチャーフロー (75分) kim	スローマインドヨガ yoo ←New			パワーヨガ tomoko	RYT200 養成講座 10:00~ 16:00 kim	デトックス kim	FRPピラティス (定員7名) suzy
10:30		closed			10:30	10:30		closed	11:10		10:30	
ベーシックフロー chihiro					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			12:50		12:15	
季節の養生ヨガ tomoko						骨盤ヨガ suzy			リラックスフロー atsuco		呼吸を深めるヨガ mari	
18:00					17:30	18:00			14:30		14:00	
脂肪燃焼 shiho					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 sayuri		ウェーブリング shiho	
19:30					19:30	19:30						
心地よい眠りへ導くヨガ shiho					FRP ピラティス suzy	ウェーブリング shiho						

11/9 (月)		11/10 (火)		11/11 (水)		11/12 (木)		11/13 (金)	11/14 (土)		11/15 (日)	
ホット	常温	ホット	常温	常温	常温	ホット	常温		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	RYT200 養成講座 10:00~ 16:00 kim	はじめてのホットヨガ yoo		RYT200 養成講座 10:00~ 16:00 kim	ネイチャーフロー (75分) kim	スローマインドヨガ yoo ←New			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				12:30		closed	12:50		12:15	
季節の養生ヨガ tomoko		パワーヨガ chihiro				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		リラックスヨガ sayuri			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		ウェーブリング shiho	
19:30			20:00		19:30	19:30				18:00		
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		

11/16 (月)		11/17 (火)		11/18 (水)		11/19 (木)		11/20 (金)	11/21 (土)		11/22 (日)	
ホット	常温	ホット	常温	常温	常温	ホット	常温		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	RYT200 養成講座 10:00~ 16:00 kim	はじめてのホットヨガ yoo		RYT200 養成講座 10:00~ 16:00 kim	ネイチャーフロー (75分) kim	スローマインドヨガ yoo ←New			パワーヨガ keiko	3A's WS 壁は友だち 10:00~ 13:00 kim	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			リラックスヨガ sayuri 代行		コアヨガ suzy	
12:30		12:30				12:30		closed	12:50		12:15	
季節の養生ヨガ tomoko		パワーヨガ chihiro				骨盤ヨガ suzy			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		リラックスヨガ sayuri			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 kim	←代行	ウェーブリング shiho	
19:30			20:00		19:00	19:30						
心地よい眠りへ導くヨガ shiho		週替わり→	HIIT ヨガ suzy		ネイチャーフロー (75分) kim	ウェーブリング shiho						

11/23 (月・祝)		11/24 (火)		11/25 (水)		11/26 (木)		11/27 (金)	11/28 (土)		11/29 (日)	
	常温	ホット	常温	常温	常温	ホット	常温		ホット		ホット	常温
		9:00			8:45	9:00			9:30		9:00	9:00
	アーユルヴェーダ WS 10:00~ 16:00 tomoko	はじめてのホットヨガ yoo	RYT200 養成講座 10:00~ 16:00 kim	RYT200 養成講座 10:00~ 16:00 kim	ネイチャーフロー (75分) kim	スローマインドヨガ yoo ←New			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	
		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		closed	12:50		12:15	
		パワーヨガ chihiro				陰ヨガ mihoko			リラックスフロー atsuco		呼吸を深めるヨガ mari	
		18:00			17:30	18:00			14:30		14:00	
		リラックスヨガ sayuri			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		リンパヨガ kim	←代行
			20:00		19:30	19:30				18:00		
		週替わり→	陰陽ヨガ mihoko		インサイドフロー suzy	ウェーブリング shiho				ネイチャーフロー (75分) kim		