



4月

LESSON SCHEDULE

H HOTヨガ ゆるHOTヨガ 常 常温ヨガ P ピラティス (常温)

Sun

Mon

Tue

Wed

Thu

Fri

Sat

1

10:00-11:15 / NATSU

常 コアヨガ

2

5:00- 6:00 / TOMO

H 朝活ヨガ

3

10:00-11:00 / TOMO

H お腹引き締めヨガ

4

10:00-11:00 / TOMO

H アロマリラックスヨガ

5

10:00-11:15 / AKIKO

P ビギナー ピラティス

6

16:00-17:15 / AKIKO

P ビギナーピラティス

7

10:00-11:00 / MAKIKO

H 全身デトックスヨガ

8

12:00-13:15 / MIKI

常 やさしいyogaレッスン

9

5:00- 6:00 / TOMO

H 朝活ヨガ

10

10:00-11:00 / TOMO

H ハワイアンヨガ

11

10:00-11:00 / TOMO

H アロマリラックスヨガ

12

10:00-11:15 / NATSU

P ビギナー ピラティス

13

9:00-10:15 / NATSU

常 ボディメイク ヨガ

14

10:00-11:00 / MAKIKO

H 全身デトックスヨガ

15

10:00-11:15 / NATSU

常 コアヨガ

16

5:00- 6:00 / TOMO

H 朝活ヨガ

17

10:00-11:00 / TOMO

H お腹引き締めヨガ

18

10:00-11:00 / TOMO

H アロマリラックスヨガ

19

10:00-11:15 / AKIKO

P ビギナー ピラティス

20

9:00-10:15 / NATSU

常 ボディメイク ヨガ

10:30-12:00

ワークショップ/NATSU

クリスタルボウル
×
マキノ式ちゅうらチャイム

16:00-17:15 / AKIKO

P ビギナーピラティス

21

10:00-11:00 / MAKIKO

H 全身デトックスヨガ

22

10:00-11:15 / NATSU

常 コアヨガ

12:00-13:15 / MIKI

常 やさしいyogaレッスン

23

5:00- 6:00 / TOMO

H 朝活ヨガ

24

10:00-11:00 / TOMO

H ハワイアンヨガ

25

10:00-11:00 / TOMO

H アロマリラックスヨガ

26

10:00-11:15 / NATSU

P ビギナー ピラティス

27

9:00-10:15 / NATSU

常 ボディメイク ヨガ

16:00-17:15 / AKIKO

P ビギナーピラティス

20:00-21:00 / MARION

常 ゆるめるヨガ

スタジオ貸切
20:00-22:00

28

10:00-11:00 / MAKIKO

H 全身デトックスヨガ

29

10:00-11:15 / NATSU

常 隠ヨガ

30

5:00- 6:00 / TOMO

H 朝活ヨガ

10:00-11:15 / AKIKO

P ウェストシェイブピラティス

20:00-21:00 / MARION

H 滝汗デトックスヨガ

20:00-21:00 / MAKIKO

H アンチエイジングヨガ

