



LESSON SCHEDULE

H HOTヨガ ゆるHOTヨガ 常 常温ヨガ P ピラティス(常温) 産 マタニティヨガ

Sun

Mon

Tue

Wed

Thu

Fri

Sat

1

2

3

4

5

6

10:00-11:15 / NATSU

常 コアヨガ

5:00- 6:00 / TOMO

ゆる 朝活ヨガ

10:00-11:00 / TOMO

H ハワイアンヨガ

10:00-11:00 / TOMO

H アロマリラックス ヨガ

9:00-10:15 / NATSU

常 ボディメイク ヨガ

10:00-11:15 / AKIKO

P ウェストシェイプピラティス

13:00-14:00 / YU

H Roll Yoga

16:00-17:15 / AKIKO

P ビギナー ピラティス

20:00-21:00 / TOMO

H アロマリラックス ヨガ

20:00-21:00 / HARUKA

H コンディショニング ヨガ

20:00-21:00 / MAKIKO

H アンチエイジングヨガ

7

10:00-11:00 / MAKIKO

H 全身デトックスヨガ

8

10:00-11:15 / NATSU

常 コアヨガ

12:00-13:15 / MIKI

常 産 やさしいyogaレッスン

9

5:00- 6:00 / TOMO

ゆる 朝活ヨガ

10:00-11:15 / AKIKO

P ウェストシェイプピラティス

10

10:00-11:00 / TOMO

H ハワイアンヨガ

13:30-14:30 / YU

常 Roll Yoga

20:00-21:00 / HARUKA

H コンディショニング ヨガ

11

10:00-11:00 / TOMO

H アロマリラックス ヨガ

13:00-14:00 / YU

H Roll Yoga

12

10:00-11:15 / AKIKO

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

16:00-17:15 / AKIKO

P ビギナー ピラティス

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

ゆる 朝活ヨガ

10:00-11:15 / AKIKO

P ウェストシェイプピラティス

17

10:00-11:00 / TOMO

H ハワイアンヨガ

13:30-14:30 / YU

常 Roll Yoga

20:00-21:00 / HARUKA

H コンディショニング ヨガ

18

10:00-11:00 / TOMO

H アロマリラックス ヨガ

13:00-14:00 / YU

H Roll Yoga

19

9:00-10:15 / TAKAKO

常 朝のリフレッシュフローヨガ

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

12:00-13:15 / MIKI

常 産 やさしいyogaレッスン

23

5:00- 6:00 / TOMO

ゆる 朝活ヨガ

10:00-11:15 / AKIKO

P ウェストシェイプピラティス

24

10:00-11:00 / TOMO

H ハワイアンヨガ

13:30-14:30 / YU

常 Roll Yoga

20:00-21:00 / HARUKA

H コンディショニング ヨガ

25

10:00-11:00 / TOMO

H アロマリラックス ヨガ

13:00-14:00 / YU

H Roll Yoga

26

10:00-11:15 / AKIKO

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

10:30-12:00 / NATSU

ワークショップ

16:00-17:15 / AKIKO

P ビギナー ピラティス

28

10:00-11:00 / MAKIKO

H 全身デトックスヨガ

29

10:00-11:15 / NATSU

常 コアヨガ

30

5:00- 6:00 / TOMO

ゆる 朝活ヨガ

10:00-11:15 / AKIKO

P ウェストシェイプピラティス

31

13:30-14:30 / YU

常 Roll Yoga

20:00-21:00 / HARUKA

H コンディショニング ヨガ

20:00-21:00 / MAKIKO

H アンチエイジングヨガ

レッスン受講時の持ち物

- ・動きやすい服装
- ・お水(1ℓ)
- ・バスタオル(大判サイズ)
- ・ヨガラグ or ヨガラグ
- ・フェイスタオル

レンタル可
(有料)

予約はこちらから

