



LESSON SCHEDULE

H HOTヨガ **ゆ** 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 1	Mon 2	Tue 3	Wed 4	Thu 5	Fri 6	Sat 7
10:00-11:00 / MAKIKO H 全身デトックスヨガ	10:00-11:15 / NATSU 常 コアヨガ	5:00- 6:00 / TOMO ゆ 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 / TOMO H アロマリラックスヨガ	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	10:00-11:00 / TOMO H アロマリラックスヨガ 20:00-21:00 / MAKIKO H アンチエイジングヨガ	10:00-11:15 / AKIKO P ビギナー ピラティス	16:00-17:15 / AKIKO P ビギナー ピラティス
8	9	10	11	12	13	14
10:00-11:00 / MAKIKO H 全身デトックスヨガ	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	5:00- 6:00 / TOMO ゆ 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 / TAKAKO H リラックス ヨガ	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	10:00-11:00 / TOMO H アロマリラックスヨガ 20:00-21:00 / MAKIKO H アンチエイジングヨガ	10:00-11:15 / AKIKO P ビギナー ピラティス	9:00-10:15 / NATSU 常 ボディメイク ヨガ 17:00-18:15 / AKIKO P ビギナー ピラティス
15	16	17	18	19	20	21
10:00-11:00 / MAKIKO H 全身デトックスヨガ		5:00- 6:00 / TOMO ゆ 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 / TOMO H アロマリラックスヨガ	10:00-11:00 / TOMO H ハワイアンヨガ 13:30-14:30 / YU 常 Roll Yoga	10:00-11:00 / TOMO H アロマリラックスヨガ 20:00-21:00 / MAKIKO H アンチエイジングヨガ		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/NATSU クリスタルボウル
22	23	24	25	26	27	28
10:00-11:00 / MAKIKO H 全身デトックスヨガ	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	5:00- 6:00 / TOMO ゆ 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 / TAKAKO H リラックス ヨガ	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	10:00-11:00 / TOMO H アロマリラックスヨガ 20:00-21:00 / MAKIKO H アンチエイジングヨガ	10:00-11:15 / AKIKO P ビギナー ピラティス	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
29	30					
10:00-11:00 / MAKIKO H 全身デトックスヨガ	10:00-11:15 / NATSU 常 コアヨガ					

予約は
こちらから



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)
or ヨガラグ
- ・フェイスタオル

レンタル可
(有料)