



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

Mon

Tue

Wed

Thu

Fri

Sat

1

2

3

4

5

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)

6

10:00-11:00 / MAKIKO
H 全身デトックスヨガ

7

10:00-11:15 / NATSU
常 コアヨガ

8

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

9

10:00-11:00 / TOMO
H ハワイアンヨガ

10

10:00-11:00 / TOMO
H アロマリラックスヨガ

11

10:00-11:15 / AKIKO
P ビギナー ピラティス

12

9:00-10:15 / NATSU
常 ボディメイク ヨガ

13

10:00-11:00 / MAKIKO
H 全身デトックスヨガ

14

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

15

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

16

10:00-11:00 / TOMO
H ハワイアンヨガ

17

10:00-11:00 / TOMO
H アロマリラックスヨガ

18

10:00-11:15 / AKIKO
P ビギナー ピラティス

19

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

20

10:00-11:00 / MAKIKO
H 全身デトックスヨガ

21

10:00-11:15 / NATSU
常 コアヨガ

22

5:00- 6:00 / TOMO
ゆ 朝活ヨガ
11:00-12:15 / AKIKO
P ウェストシェイブピラティス

23

10:00-11:00 / TOMO
H ハワイアンヨガ

24

10:00-11:00 / TOMO
H アロマリラックスヨガ

25

10:00-11:15 / AKIKO
P ビギナー ピラティス

26

9:00-10:15 / NATSU
常 ボディメイク ヨガ

27

10:00-11:00 / MAKIKO
H 全身デトックスヨガ

28

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

29

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

30

10:00-11:00 / TOMO
H ハワイアンヨガ

31

10:00-11:00 / TOMO
H アロマリラックスヨガ

予約は
こちらから

