

1 月 LESSON SCHEDULE

H HOTヨガ ゆゆるHOTヨガ 常 常温ヨガ

Sun

Mon

Tue

Wed

Thu

Fri

Sat

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31



10:00 - 11:00 H
全身デトックス ヨガ
MAKIKO

20:00 - 21:00 H
リラックスナイト ヨガ
MARION

10:00 - 11:00 H
全身デトックス ヨガ
MAKIKO

20:00 - 21:00 H
全身デトックス ヨガ
MARION

10:00 - 11:00 H
全身デトックス ヨガ
MAKIKO

10:00 - 11:15 常
コア ヨガ
NATSU

07:45 - 09:00 常
コア ヨガ
NATSU

20:00 - 21:00 H
リラックスナイト ヨガ
MARION

10:00 - 11:15 常
コア ヨガ
NATSU

20:00 - 21:00 H
全身デトックス ヨガ
MARION

05:00 - 06:00 ゆ
朝活 ヨガ
TOMO

10:30 - 11:45 常
骨盤を整えるヨガ
MIKI

20:00 - 21:00 H
リラックス ヨガ
TAKAKO

05:00 - 06:00 ゆ
朝活 ヨガ
TOMO

10:30 - 11:45 常
骨盤を整えるヨガ
MIKI

20:00 - 21:00 H
リラックス ヨガ
TAKAKO

05:00 - 06:00 ゆ
朝活 ヨガ
TOMO

10:30 - 11:45 常
骨盤を整えるヨガ
MIKI

20:00 - 21:00 H
リラックス ヨガ
TAKAKO

05:00 - 06:00 ゆ
朝活 ヨガ
TOMO

10:30 - 11:45 常
骨盤を整えるヨガ
MIKI

10:00 - 11:00 H
ハワイアン ヨガ
TOMO

18:00 - 19:00 H
アロマリラックス ヨガ
TOMO

10:00 - 11:00 H
ハワイアン ヨガ
TOMO

18:00 - 19:00 H
アロマリラックス ヨガ
TOMO

10:00 - 11:00 H
ハワイアン ヨガ
TOMO

18:00 - 19:00 H
アロマリラックス ヨガ
TOMO

10:00 - 11:00 H
ハワイアン ヨガ
TOMO

20:00 - 21:00 H
全身デトックス ヨガ
MARION

10:00 - 11:00 H
アロマリラックス ヨガ
TOMO

10:00 - 11:00 H
アロマリラックス ヨガ
TOMO

10:00 - 11:00 H
アロマリラックス ヨガ
TOMO

10:00 - 11:00 H
アロマリラックス ヨガ
TOMO

20:00 - 21:00 H
ゆっくり緩める陰 ヨガ
NATSU

10:00 - 11:15 常
ビギナーピラティス
AKIKO

10:00 - 11:15 常
ビギナーピラティス
AKIKO

10:00 - 11:15 常
ビギナーピラティス
AKIKO

10:00 - 11:00 H
アロマリラックス ヨガ
TOMO

09:00 - 10:15 常
ボディメイク ヨガ
NATSU

09:00 - 10:15 常
ボディメイク ヨガ
NATSU

20:00 - 21:00 H
リラックスナイト ヨガ
MARION

09:00 - 10:15 常
ボディメイク ヨガ
NATSU

09:00 - 10:15 常
ボディメイク ヨガ
NATSU

