

2月祝日プログラム

時間/曜日	2/11(金)	2/23(水)
9:30		
9:45	★特別レッスン★	
10:00	腸活マッサージヨガ	リラックヨガ
10:15	10:00-11:00	10:00-10:45
10:30	木村 絵美子	maiko
10:45		
11:00		
11:15		
11:30	ボディケアピラティス	ダイエットヨガ
11:45	11:30-12:15	11:30-12:15
12:00	高鳥 マノ	Saeko
12:15		
12:30		
12:45		★★特別レッスン★★
13:00	ヴィンヤサフローヨガ	陰ヨガ
13:15	13:00-13:45	13:00-13:45
13:30	山崎 陽子	Saeko
13:45		
14:00		
14:15	★特別レッスン★	
14:30	リフォーマー美脚美尻	ピラティスリフォーマー初級
14:45	14:30-15:30	14:30-15:30
15:00	蓮見 恵莉	高鳥 マノ
15:15		
15:30		
15:45		
16:00	リラックヨガ	骨盤ビューティー
16:15	16:00-16:45	16:00-16:45
16:30	Saeko	鈴木 真由
16:45		
17:00		
17:15		
17:30		
17:45		
18:00		