

9月祝日プログラム

時間	9/15 (月)	9/23 (火)	時間
10:00	10:00 OPEN ★特別レッスン★	10:00 OPEN	10:00
10:30	ヨガ ★	ヨガ ★★	10:30
10:45	アロマキャンドルヨガ	ダイエット	10:45
11:00	10:30-11:30	10:30-11:30	11:00
11:15	マイコ	マイコ	11:15
11:30		Warm	11:30
11:45			11:45
12:00	ヨガ ★★	ヨガ ★	12:00
12:15	デトックス	リラックス	12:15
12:30	12:00-13:00	12:00-13:00	12:30
12:45	マイコ	マイコ	12:45
13:00	Warm		13:00
13:15			13:15
13:30	ヨガ ★	マシンピラティス ★	13:30
13:45	ヒーリングフロー	Basic	13:45
14:00	13:30-14:30	13:30-14:30	14:00
14:15	山崎陽子	山崎 陽子	14:15
14:30			14:30
14:45	★代行★	マシンピラティス ★	14:45
15:00	マシンピラティス ★	Basic～waist～	15:00
15:15	Basic	14:45-15:45	15:15
15:30	15:00-16:00	山崎 陽子	15:30
15:45	ikumi		15:45
16:00	★代行★		16:00
16:15	マシンピラティス ★★	★特別レッスン★	16:15
16:30	Back&core	ヨガ ★	16:30
16:45	16:15-17:15	コーディネーションヨガ	16:45
17:00	福田 葉月	16:30-17:30	17:00
17:15		宮谷 佳子	17:15
17:30			17:30
17:45			17:45
18:00			18:00
18:15			18:15
18:30	CLOSE 17:45	CLOSE 18:00	18:30