

2月祝日プログラム

時間	2月11日(水・祝)	2月23日(月・祝)	時間
9:30			9:30
9:45			9:45
10:00	ヨガ ★	ヨガ ★	10:00
10:15	リラックス	シンプル	10:15
10:30	10:00-11:00	10:00-11:00	10:30
10:45	maiko	Eri	10:45
11:00			11:00
11:15		ピラティス ★★	11:15
11:30	ヨガ ★★	POP	11:30
11:45	姿勢改善	11:15-12:15	11:45
12:00	11:30-12:15	Eri	12:00
12:15	maiko		12:15
12:30		～特別レッスン～	12:30
12:45		マシンピラティス ★	12:45
13:00	ピラティス★	Basic～hip～<アロマ>	13:00
13:15	シンプル	12:45-13:45	13:15
13:30	13:00-14:00	峯岸明美	13:30
13:45	宮城ゆみこ	～特別レッスン～	13:45
14:00	～特別レッスン～	マシンピラティス ★★	14:00
14:15	ヨガ★★	Intermediate<アロマ>	14:15
14:30	腸内環境整えフローヨガ	14:00-15:00	14:30
14:45	14:15-15:15	峯岸明美	14:45
15:00	調整中		15:00
15:15			15:15
15:30		ヨガ ★★	15:30
15:45	マシンピラティス ★★	ヴァンヤサフロー	15:45
16:00	Basic	15:30-16:30	16:00
16:15	15:45-16:45	ayako	16:15
16:30	高鳥マノ		16:30
16:45			16:45
17:00	マシンピラティス ★★	ヨガ★	17:00
17:15	Back&core	ヒーリングフロー	17:15
17:30	17:00-18:00	17:00-18:00	17:30
17:45	鈴木真由	ayako	17:45
18:00			18:00