

9月祝日プログラム

時間	9月21日(月)	9月22日(火)	9月23日(水)	時間
10:00	10:00 OPEN	10:00 OPEN	10:00 OPEN	10:00
10:30	ヨガ ★	ヨガ ★★	ヨガ ★	10:30
10:45	ハタ	デトックス	ボディメンテナンス	10:45
11:00	10:30-11:30	10:30-11:30	10:30-11:30	11:00
11:15	マイコ	内野 愛美	竹内里美	11:15
11:30		Warm	Warm	11:30
11:45			★★特別レッスン★★	11:45
12:00	ヨガ ★★	ヨガ ★	ヨガ ★★	12:00
12:15	デトックス	リラックス	ウーマンライフヨガ	12:15
12:30	12:00-13:00	12:00-13:00	12:00-13:00	12:30
12:45	マイコ	内野 愛美	masayo	12:45
13:00	Warm		Warm	13:00
13:15	★★特別レッスン★★			13:15
13:30	ヨガ ★	マシンピラティス ★		13:30
13:45	骨盤調整	Basic	ヨガ ★	13:45
14:00	13:30-14:30	13:30-14:30	シンプル	14:00
14:15	山崎 陽子	山崎 陽子	13:45-14:45	14:15
14:30			村上雅代	14:30
14:45		マシンピラティス ★		14:45
15:00		Basic～waist～	ヨガ ★★	15:00
15:15		14:45-15:45	ポーズを深めるヨガ	15:15
15:30	レッスン調整中	山崎 陽子	15:00-16:00	15:30
15:45			村上雅代	15:45
16:00			Warm	16:00
16:15		★代行★		16:15
16:30		ヨガ★	★代行★	16:30
16:45		ヒーリングフロー	マシンピラティス ★★	16:45
17:00		16:30-17:30	Core Flow	17:00
17:15	レッスン調整中	NATSUKO	16:45-17:45	17:15
17:30			石河 知可子	17:30
17:45				17:45
18:00				18:00
18:15				18:15
18:30				18:30
18:45	18:00 CLOSE	18:00 CLOSE	18:15 CLOSE	18:45