

スケジュール表

日	月	水	木	金	土
<u>10:00~11:10</u>	<u>10:00~11:10</u>	<u>10:00~11:10</u>	<u>10:00~11:10</u>	<u>10:00~11:10</u>	<u>10:00~11:10</u>
ピラティス はじめてFLOW ★★☆ KAZUYO	呼吸と陰ヨガ (ベーシック) ★★☆ HARUKO	アナトミック骨盤ヨガ ★★★ HARUKO	ピラティス (ベーシック) ★★☆ KAZUYO	ハタヨガ (代謝アップ) ★★☆ ETSUKO	ヨガ (ベーシック) ★★★ ATSUKO
<u>11:20~12:30</u>	<u>11:20~12:30</u>	<u>11:20~12:30</u>	<u>11:20~12:30</u>	<u>11:20~12:30</u>	
姿勢改善 ヨガポール ★★☆ KAZUYO	陰ヨガアドバンス ★★☆ HARUKO	ストレッチヨガ ★★☆ HARUKO	体幹ヨガボール ★★☆ KAZUYO	ハタヨガ (デトックス) ★★☆ ETSUKO	
	<u>13:00~14:10</u>	<u>13:00~14:10</u>	<u>13:00~17:00</u>		
	リズムピラティス ★★★ TERUKO	ストレッチ& ピラティス ★★★ TERUKO	レイキ交流会 (月1回) 個人セッション AKIYO		
	<u>14:20~15:30</u>	<u>14:20~15:30</u>			
	マスターストレッチ (2名) ★★★ TERUKO	床バレエ& ピラティス ★★★ TERUKO			
	<u>19:00~20:10</u>	<u>18:30~19:40</u>	<u>18:30~19:40</u>	<u>18:30~19:40</u>	
	ひめトレ&ピラティス ★★☆ MIYUKI	ヴィンヤサヨガ ★★★ ETSUKO	Enjoy Yoga ★★☆ MAI	月礼拝で骨盤矯正ヨガ ★★☆ KYOKO	
		<u>19:50~21:00</u>	<u>19:50~21:00</u>	<u>19:50~21:00</u>	
		リセットピラティス ★★☆ WAKKY	Relax Yoga ★★☆ MAI	ぐっすり眠れる 骨盤矯正ヨガ ★★☆ KYOKO	