

楠上店 11月組レッスンスケジュール

- : 常温ヨガ
- : ダンス系レッスン
- : いきいき健康ヨガ
- : はつらつ健康クラス
- : ヨガアカデミー
- : ホットヨガ
- : 低温ホット(少し暖かい)ヨガ
- : アジャスト指導あり
- : キッズ・ジュニアクラス
- : 初心者の方へおすすめレッスン

★新規開講クラス

月曜日 16:00~16:50 キッズダンス Chiharu
 火曜日 17:00~18:10 ジュニアダンス Chiharu

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
ストレッチポール 肩甲骨・股関節 ★ 9:30-10:40 Haru	初心者の リラックスヨガ ★ 9:30-10:40 大竹温香	壁ヨガ ★★ 9:30-10:40 AYUMI	ストレッチポール ピラティス 肩甲骨・股関節 ★ 9:30-10:40 白玖真由美	初心者のリラックスヨガ ★ 9:40-10:40 二宮有加里	ピラティス ★★ 9:40-10:40 二宮有加里	身体引き締めヨガ ★★ 9:30-10:40 第1・3週目NAGISA 第2・4週目 Mie
バレトン ★★ 11:10-12:20 Ava	ZUMBA ★★★ 11:10-12:20 玉木三奈	脂肪燃焼ヨガ ★★ 11:10-12:20 AYUMI	血流改善ヨガ ★★ 11:10-12:20 莉沙	ピラティス ★★ 11:10-12:10 二宮有加里	ヨガ&ピラティス ★★ 11:10-12:10 二宮有加里	肩甲骨・骨盤 調整ヨガ ★ 11:10-12:20 第1・3週NAGISA 第2・4週 萌未
はつらつ健康クラス 60分 12:50-13:50 MIDORI	持ち物：フィットネス シューズ(底の厚いシュー ズがオススメです!)	背中すっきりヨガ ★ 12:50-14:00 Mie	いきいき健康ヨガ ★ 12:50-14:00 大竹温香		初心者のリラックスヨガ ★ 12:40-13:40 第1・3週目Eri 第2・4週目yuca	
			はつらつ健康クラス 60分 14:30-15:30 大竹温香			
キッズダンス 16:00~16:50 Chiharu	ジュニアダンス 17:00~18:10 Chiharu					
初心者の リラックスヨガ ★ 18:50-20:00 Natsuki	血流改善ヨガ ★ 18:50-20:00 MIDORI	初心者の リラックスヨガ ★ 19:00-20:00 yuca	身体引き締めヨガ ★★ 19:00-20:00 Natsuki	血流改善ヨガ ★ 19:00-20:00 大竹温香		
	身体引き締めヨガ ★★ 20:30-21:40 Natsuki	血流改善ヨガ ★ 20:30-21:30 yuca	初心者の リラックスヨガ ★ 20:30-21:30 Natsuki	身体引き締めヨガ ★★ 20:30-21:30 Yuki		

楠上店 12月組レッスンスケジュール

- : 常温ヨガ
- : ダンス系レッスン
- : いきいき健康ヨガ
- : はつらつ健康クラス
- : ヨガアカデミー
- : ホットヨガ
- : 低温ホット(少し暖かい)ヨガ
- : アジャスト指導あり
- : キッズ・ジュニアクラス
- : 初心者の方へおすすめレッスン

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
ストレッチボール 肩甲骨・股関節 ★ 9:30-10:40 Haru	初心者の リラックスヨガ ★ 9:30-10:40 大竹温香	壁ヨガ ★★ 9:30-10:40 AYUMI	ストレッチボール ピラティス 肩甲骨・股関節 ★ 9:30-10:40 白玖真由美	初心者のリラックスヨガ ★ 9:40-10:40 二宮有加里	ピラティス ★★ 9:40-10:40 二宮有加里	身体引き締めヨガ ★★ 9:30-10:40 第1・3週目NAGISA 第2・4週目 Mie
バレトン ★★ 11:10-12:20 Ava	ZUMBA ★★★ 11:10-12:20 玉木三奈	脂肪燃焼ヨガ ★★ 11:10-12:20 AYUMI	血流改善ヨガ ★★ 11:10-12:20 莉沙	ピラティス ★★ 11:10-12:10 二宮有加里	ヨガ&ピラティス ★★ 11:10-12:10 二宮有加里	肩甲骨・骨盤 調整ヨガ ★ 11:10-12:20 第1・3週NAGISA 第2・4週 萌未
はつらつ健康クラス 60分 12:50-13:50 MIDORI	持ち物：フィットネス シューズ(底の厚いシュー ズがオススメです!)	背中すっきりヨガ ★ 12:50-14:00 Mie	いきいき健康ヨガ ★ 12:50-14:00 大竹温香		初心者のリラックスヨガ ★ 12:40-13:40 第1・3週目Eri 第2・4週目yuca	
			はつらつ健康クラス 60分 14:30-15:30 大竹温香			
キッズダンス 16:00~16:50 Chiharu		ジュニアダンス 17:00~18:10 Chiharu				
初心者の リラックスヨガ ★ 18:50-20:00 Natsuki	血流改善ヨガ ★ 18:50-20:00 MIDORI	初心者の リラックスヨガ ★ 19:00-20:00 yuca	身体引き締めヨガ ★★ 19:00-20:00 Natsuki	血流改善ヨガ ★ 19:00-20:00 大竹温香		
	身体引き締めヨガ ★★ 20:30-21:40 Natsuki	血流改善ヨガ ★ 20:30-21:30 yuca	初心者の リラックスヨガ ★ 20:30-21:30 Natsuki	身体引き締めヨガ ★★ 20:30-21:30 Yuki		