TSUTAYA Conditioning スタジオレッスン　スケジュール

	月	火	水	木	金	土	日
7:00							
	7:15～7:45 ウェイクアップヨガ 荻野　恵理	7:15～7:45 瞑想ヨガ 鈴木　伸枝	7:15～7:45 骨盤バランスヨガ RISAKO	7:15～7:45 リラックスヨガ 甲斐 実由希	7:15～7:45 ウェイクアップヨガ SHIGYO KAORI	7:15～8:15 骨盤バランスヨガ SHIGYO KAORI	7:15～8:15 ウェイクアップヨガ RISAKO
8:00	FREE TIME	FREE TIME	FREE TIME	FREE TIME	FREE TIME	FREE TIME	FREE TIME
9:00	9:30~10:30 ウェイクアップヨガ 西島　恵					9:30～10:30 フローヨガ (優しいヴィンヤサ) 西島　恵	9:30～10:30 リラックスヨガ 井上　敦子
10:00		10:00~11:00 入門シェイプアップ ピラティス Ayako	**スローファイティングストレッチ** **須藤 友太郎**	10:00~11:00 骨盤バランスヨガ 甲斐　実由希	10:00~11:00 ハタヨガベーシック SHIGYO KAORI		
11:00		FREE TIME	FREE TIME	FREE TIME			
12:00						FREE TIME	FREE TIME
13:00		13:00~14:00 ヤムナ 古川真希	13:00~14:00 マインドフルネス ヨガ　Anju	13:00~14:00 姿勢美人ピラティス 佐藤夏木			
14:00	FREE TIME				FREE TIME		
17:00		FREE TIME	FREE TIME	FREE TIME		17:00～18:00 からだメンテピラティス Ayako	17:00～18:00 ヤムナ Anju
18:00							
19:00		19:00～20:00 コアトレーニングヨガ 磯　沙緒里	19:00～20:00 小顔フェイシャルヨガ 三ツ井 裕美		19:00～20:00 フローヨガ (優しいヴィンヤサ) 鈴木 伸枝		
20:00	19:00～20:00 小顔フェイシャルヨガ 三ツ井 裕美			19:20~20:20 背骨調整ヨガ 古川真希		FREE TIME	FREE TIME
21:00	21:00～22:00 ベーシックチャレンジ ピラティス 佐藤 夏木	FREE TIME	FREE TIME	21:00～22:00 ヤムナ Chie	FREE TIME		
22:00	FREE TIME			FREE TIME			
25:00							