

2021年10月のスタジオレッスン スケジュール

	月	火	水	木	金	土	日
7:00	7:15~7:45 姿整ヨガ RISAKO	7:15~7:45 フローヨガ (優しいヴィンヤサ) 西島 恵	7:15~7:45 骨盤バランスヨガ RISAKO	7:15~7:45 リラックスヨガ 伊藤 麻美	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 小館 憂子	7:15~8:15 姿整ヨガ RISAKO
8:00							
9:00	リラックス & セルフコンディショニング	リラックス & セルフコンディショニング	リラックス & セルフコンディショニング	リラックス & セルフコンディショニング	リラックス & セルフコンディショニング	リラックス & セルフコンディショニング	リラックス & セルフコンディショニング
10:00	10:00~11:00 入門シェイプアップ ピラティス Ayako	10:00~11:00 リラックスヨガ Natsumi	10:00~11:00 禅那ヨガ 酒井 扶美子	10:00~11:00 骨盤バランスヨガ 伊藤 麻美	10:00~11:00 ハタヨガベーシック SHIGYO KAORI	9:30~10:30 フローヨガ (優しいヴィンヤサ) 西島 恵	9:30~10:30 美整ヨガ RISAKO
11:00							
12:00		リラックス & セルフコンディショニング		リラックス & セルフコンディショニング	リラックス & セルフコンディショニング		
13:00		13:00~14:00 フローヨガ (優しいヴィンヤサ) アクロアキ		13:00~14:00 姿勢美人ピラティス 佐藤 夏木	13:00~14:00 リラックスヨガ 井上 敦子	リラックス & セルフコンディショニング	
14:00							リラックス & セルフコンディショニング
15:00	リラックス & セルフコンディショニング		リラックス & セルフコンディショニング				
16:00		リラックス & セルフコンディショニング		リラックス & セルフコンディショニング	リラックス & セルフコンディショニング	15:30~16:30 禅那ヨガ 赤嶺 晃子	
17:00						17:00~18:00 骨盤バランスヨガ 伊藤 麻美	
18:00							18:00~19:00 美整ヨガ 上澤 美樹
19:00		19:00~20:00 コアトレーニングヨガ 大山 香織			19:00~20:00 フローヨガ (優しいヴィンヤサ) Natsumi	リラックス & セルフコンディショニング	
20:00	19:30~20:30 禅那ヨガ 梅谷 亜紀子		19:30~20:30 ヤムナ Chie	19:30~20:30 ハタヨガベーシック MAMIE			
21:00		リラックス & セルフコンディショニング				20:30~21:30 マインドフルネスヨガ なつみ	リラックス & セルフコンディショニング
22:00	21:00~22:00 ベーシックチャレンジ ピラティス 佐藤 夏木	21:40~22:40 リラックスヨガ 西島 恵	21:00~22:00 姿整ヨガ 上澤 美樹	21:00~22:00 美整ヨガ 小館 憂子	リラックス & セルフコンディショニング		
25:00	リラックス & セルフコンディショニング		リラックス & セルフコンディショニング	リラックス & セルフコンディショニング		リラックス & セルフコンディショニング	

※毎月20日より次月分のレッスン予約をいただけます。

※全レッスン、リアルタイム配信「Poke YOGA」で参加いただけます。