

3月レッスンスケジュール

月	火	水	木	金	土	日
9:00～9:40 アンチエイジングヨガ Miki	9:00～9:40 アンチエイジングヨガ Yuki.H			9:00～9:40 ビギナーズフロー Miki		
10:00～10:40 スローフローヨガ Misa	10:00～10:40 リラックスヨガ Shoko	10:00～10:40 ビギナーズフロー Waka	10:00～10:40 スローフローヨガ Momoko	10:00～10:40 陰ヨガ Misa	10:00～10:40 ルーシーダットン Asuka	10:00～10:40 デトックスヨガ Misa
11:00～11:40 ハタヨガベーシック Misa	11:00～11:40 ビギナーズフロー Shoko	11:00～11:40 陰ヨガ Misa	11:00～11:40 骨盤ヨガ Momoko	11:00～11:40 ヨガフロー Miyuki	11:00～11:40 陰ヨガ Asuka	
	13:00～13:40 筋トレストレッチ Marina	13:00～13:40 ルーシーダットン Asuka	13:30～14:10 ビギナーズフロー Ayumi.H	13:30～14:10 骨盤ヨガ Mayumi	13:00～13:40 ムーンヨガ Kiko	
14:00～14:40 アンチエイジングヨガ Waka		14:00～14:40 スローフローヨガ Sayaka		14:00～14:40 筋トレストレッチ Ami		14:00～14:40 アンチエイジングヨガ Manami
	15:00～15:40 アンチエイジングヨガ Nagisa	15:00～15:40 免疫力改善ヨガ Ayumi	15:00～15:40 陰ヨガ Anri	15:00～15:40 ビギナーズフロー Yoko		15:00～15:40 ヨガフロー Manami
16:00～16:40 美脚セラピーヨガ Michiko	16:00～16:40 ハタヨガベーシック Kana		16:00～16:40 ビギナーズフロー Ayaka	16:00～16:40 美脚セラピー Aki		
	17:30～18:30 パワーマタニティヨガ Misa	17:00～17:40 陰ヨガ Emi	17:30～18:10 ハタヨガベーシック Yuki.H			
19:00～19:40 アンチエイジングヨガ Misa	19:00～19:40 骨盤ヨガ Misa	19:00～19:40 デトックスヨガ Mizuko	19:00～19:40 アンチエイジングヨガ Haruna		19:00～19:40 アンチエイジング Miyuki	
20:00～20:40 ビギナーズフロー Misa	20:00～20:40 ハタヨガベーシック Mizuko	20:00～20:40 陰ヨガ Misa	20:00～20:40 リフレッシュヨガ Mizuko		20:00～20:40 ボディメイクヨガ Miyuki	20:00～20:40 リラックスヨガ Haruna
				21:00～21:40 陰ヨガ yuko		21:00～21:40 ムーンヨガ Mizuko