2021年5月 レッスンスケジュール

※レッスン時間にご注意ください

	タクト 月	田宮	タクト 火	田宮	タクト 水	田宮	タクト 木	田宮	タクト 金	田宮	タクト 土	田宮	タクト 日	田宮
9:00														
	9:30-10:30 リフレッシュヨガ (JUNKO)	9:30-10:30 ヒーリングヨガ (AKIKO)		9:30-10:30 デトックスヨガ (JUNKO)		9:30-10:30 エアリアルヨガ [ベーシック] (JUNKO)	9:30-10:30 ダイエットヨガ (JUNKO)		9:30-10:30 美ボディEX (JUNKO)	9:30-10:30 ベーシックヨガ (MIYAKO)	9:30-10:30 リフレッシュヨガ (AYAKO)		9:30-10:30 朝ヨガ (JUNKO)	9:30-10:30 エアリアルヨガ [リラクゼーション] (AKIKO)
10:00			10:00-11:00 ベーシックヨガ (YUI)		10:00-11:00 ブートキャンプ (NAOTO)			10:00-11:00 やさしいヨガ (KAORU)				10:00-11:00 ジャンプJ初級 (NAOTO)		
11:00	11:00-12:00 ジャンプ&ヨガ (JUNKO)	11:00-12:00 エアリアルヨガ [ベーシック] (AKIKO)	11:30-12:30 お腹を整えるヨガ (YUI)	11:00-12:00 スケーティングエクササイズ (JUNKO)	11:30-12:30 ジャンプJ初級 (NAOTO)	11:00-12:00 シェイプアップヨガピラティス (ASAKO)	11:00-12:00 筋膜リリースヨガ (JUNKO)	11:30-12:30 ジャンプJ初級 (NAOTO)	11:00-12:00 ベーシックピラティス (JUNKO)	11:00-12:00 ジャンプ&マッスル (NAOTO)	11:00-12:00 ダイエットヨガ (AYAKO)	11:30-12:30 フルボディーEX (NAOTO)	11:00-12:00 第1,3,5/ナチュラルヨガ 第2,4/ボディメイクヨガ (YASUYO)	11:00-12:00 ジャンプJ初級 (NAOTO)
12:00											12:30-14:00 瞑想ヨガ (KAORU) ※1時間30分クラス			
13:00														
14:00														
15:00														
16:00														
17:00												17:00-18:00 エアリアルヨガ [アクティブ] (AKIKO)		
18:00						18:00-18:45 免疫力UPヨガ (JUNKO)			18:30-19:30 ボディメイクヨガ (MIHO)	18:00-18:45 疲労回復ヨガ (JUNKO)		18:30-19:30 スケーティングエクササイズ (JUNKO)		
19:00	19:00-20:00 ジャンプ&ピラティス (JUNKO)		19:00-20:00 リラックスヨガ (MIHO)	19:00-20:00 ジャンプ&マッスル (NAOTO)	19:00-20:00 ジャンプJ初級 (NAOTO)	19:00-20:00 エアリアルヨガ [ベーシック] (YASUYO)	19:00-20:00 エアドラムエクササイズ (NAOTO)	19:00-20:00 マインドフルネスヨガ (JUNKO)		19:00-20:00 美ボディEX (JUNKO)	19:00-20:00 ジャンプ&マッスル (NAOTO)			
20:00									20:00-21:00 ジャンプJ初級 (NAOTO)			20:00-21:00 体リセットヨガ (JUNKO)		
	20:30-21:30 美ボディEX (JUNKO)		20:30-21:30 ダイエットヨガ (MIHO)	20:30-21:30 ブートキャンプ (NAOTO)	20:30-21:30 ボディワークアウト (NAOTO)	20:30-21:30 夜ヨガ (YASUYO)	20:30-21:30 ジャンプJ (NAOTO)	20:30-21:30 エアリアルヨガ [リラクゼーション] (JUNKO)		20:30-21:30 ベーシックピラティス (JUNKO)	20:30-21:30 肉体改造ヨガ (KIMIKO)			
21:00														