2021年11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														
10:00	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)	10:00-11:00 ベーシックヨガ (YUI)	9:30-10:30 デトックスヨガ (JUNKO)	10:00-11:00 第1,3,5/ブートキャンプ 第2,4/エアドラムEX (NAOTO)	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)	10:00-11:00 ジャンプ＆マッスル (NAOTO)	9:30-10:30 美ボディEX (JUNKO)		9:30-10:30 リフレッシュヨガ (JUNKO)	10:00-11:00 ジャンプJ初級 (NAOTO)	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)
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)		11:00-12:00 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 ボディワークアウト (NAOTO)	11:00-12:00 やさしいヨガ (JUNKO)	11:00-12:00 シェイプアップヨガピラティス (ASAKO)	11:00-12:00 スタイルアップヨガ (JUNKO)	11:30-12:30 フルボディーEX (NAOTO)	11:00-12:00 ジャンプ＆ヨガ (JUNKO)	11:00-12:00 ジャンプJ初級 (NAOTO)
12:00						12:30-13:30 背中美人ヨガピラティス (ASAKO)				12:30-13:30 美脚美尻ヨガピラティス (ASAKO)				12:30-13:30 エアリアルヨガ [アクティブ] (AKIKO)
13:00				14:00-15:00 ヨガ (JUNKO) ※少人数クラス		15:00-16:00 ヨガ (JUNKO) ※少人数クラス		16:00-17:00 ヨガ (JUNKO) ※少人数クラス		15:00-16:00 産後ヨガ (MIYAKO)				
14:00										16:30-17:30 マタニティヨガ (産前ヨガ) (MIYAKO)				
15:00														
16:00						18:00-18:45 免疫力UPヨガ (JUNKO)				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)		
17:00	19:00-20:00 ベーシックヨガ (JUNKO)	19:30-20:30 ジャンプJ初級 (KIMIKO)	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 ボディメイクヨガ (JUNKO)	19:00-20:00 エアドラムエクササイズ (NAOTO)	19:00-20:00 スタイルアップヨガ (JUNKO)	19:00-20:00 ブートキャンプ (NAOTO)	19:00-20:00 第1,3,5/ジャンプ&ピラティス 第2,4/美ボディEX (JUNKO)	19:00-20:00 ジャンプ＆マッスル (NAOTO)	20:00-21:00 体リセットヨガ (JUNKO)		
18:00														
19:00	20:30-21:30 第1,3,5/美ボディEX 第2,4/スケーティング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 ジャンプJ初級 (NAOTO)	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)			
20:00														
21:00														