

8月スケジュール

☆…ヨガの難易度

★…エクササイズの難易度

赤枠…デイチケット利用枠

月曜日

	A	B
10:00	B+ 限定 ☆☆☆	
11:00		
12:00	ムーン 女性 ☆	
13:00		
14:00	SY ☆☆☆	
15:00		
16:00	RS 7.21 ☆☆☆☆ 美脚 14.28 限定★★★★☆	
18:00		姿勢 ☆☆☆
19:00	B+ 7.21 限定 ☆☆☆ RS 14.28 ☆☆☆☆	
20:00		BD ☆☆

火曜日

	A	B
11:00	B 8.22 ☆	
	BD 1.15.29 ☆☆	
13:00	B+ 限定 ☆☆☆	
15:00	特別レッスン	
18:00		骨盤 ★★★
19:00	体幹 限定 ☆☆☆	
20:00		B 8.22 ☆ SY 1.15.29 ☆☆☆
	姿勢 1.15.29 ☆☆☆ 隔週	

水曜日

	A	B
10:00	アロマ 9.23 女性 ☆ B 2.16.30 ☆	
12:00	RS 9.23 ☆☆☆☆ 美脚 2.16.30 限定★★★★☆	
14:00	SY ☆☆☆	
15:00		
16:00	姿勢 ☆☆☆	
18:00		BD 9.23 ☆☆ B 2.16.30 ☆
19:00	SY ☆☆☆	
20:00		特別レッスン

木曜日

	A	B
10:00	体幹 限定 ☆☆☆	
11:00		
12:00	骨盤 ★★★	
13:00		
14:00	姿勢 ☆☆☆	
15:00		
16:00	B+ 限定 ☆☆☆	
18:00		SY ☆☆☆
19:00	美脚 限定★★★★☆	
20:00	RS 10.24 ☆☆☆☆ 隔週	B+ 10.24 限定 ☆☆☆☆ BD 3.17.31 ☆☆

金曜日

	A	B
11:00	SY 25 ☆☆☆☆ パレエ 4.18 ☆☆☆☆	
13:00	体幹 限定 ☆☆☆	
15:00	BD 25 ☆☆ B 4.18 ☆	
18:00		体幹 25 限定 ☆☆☆ BD 4.18 ☆☆
19:00	RS 25 ☆☆☆☆ B+ 4.18 限定 ☆☆☆	
20:00		姿勢 25 ☆☆☆☆ PD 4.18 ★★★★★☆
	アロマ 25 女性 ☆ ムーン 4.18 女性 ☆	

土曜日

	A	B
9:00	SY ☆☆☆	
10:00		BD ☆☆
11:00	体幹 限定 ☆☆☆	
12:00		B ☆
13:00	RS 12.26 ☆☆☆☆ 美脚 5.19 限定★★★★☆	
14:00		特別レッスン
15:00	SY ☆☆☆	
16:00		ムーン 12.26 女性 ☆ アロマ 5.19 女性 ☆
17:00	B+ 12.26 限定 ☆☆☆ パレエ 5.19 ☆☆☆☆	

日曜日

	A	B
		B ☆
10:00	姿勢 ☆☆☆	
11:00		BD ☆☆
12:00	SY 13.27 ☆☆☆☆ 骨盤 6.11.20 ★★★★★	
13:00		PD 13.27 ★★★★★☆ RS 6.11.20 ☆☆☆☆
14:00	体幹 13.27 限定 ☆☆☆☆ 姿勢 6.11.20 ☆☆☆	
15:00		BD ☆☆
16:00	B+ 13.27 限定 ☆☆☆☆ SY 6.11.27 ☆☆☆☆	
17:00		B ☆

隔週でレッスンが異なる時間があります。数字の表記が日付です。ご確認ください。

