

3月スケジュール

月 火 水 木 金 土 日

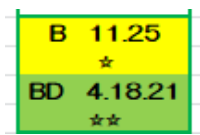
						姿勢 10.24 ☆☆☆ SY 3.17.31 ☆☆☆	B ★	9:00
10:00	SY 5.19 ☆☆☆ B 12.26 ★	ベビーヨガ 6.20. ママヨガ 13.27	アロマ 7 ★ 女性 ムーン 14.28 ★ 女性	姿勢 8.22 ☆☆☆ SY 1.15.29 ☆☆☆		B ★ パレI 31 ☆☆☆	SY 11.25 ☆☆☆ 姿勢 4.18.21 ☆☆☆	10:00
11:00		B+ 6.20 ☆☆☆ BD 13.27 ☆☆			B 9.23 ★ BD 2.16.30 ☆☆	B+ ☆☆☆	BD ☆☆	11:00
12:00	B 5.19 ★ BD 12.26 ☆☆		SY 7 ☆☆☆ RS 14.28 ☆☆☆☆	BD 8.22 ☆☆ B 1.15.29 ★		B 10.24 ★ BD 3.17.31 ☆☆	骨盤 ☆☆☆ PD 25 ☆☆☆☆☆	12:00
13:00		姿勢 6.20 ☆☆☆ 体幹 13.27 ☆☆☆			優しいPD 9.23 ☆☆☆ 骨盤 2.16.30 ☆☆☆	RS 10.24 ☆☆☆☆ 体幹 3.17.31 ☆☆☆	B+ 11.25 ☆☆☆ バラII 4.18.21 ☆☆☆☆☆	13:00
14:00	B+ ☆☆☆		B+ 7 ☆☆☆ B 14.28 ★	バラI 8.22 ☆☆ バラII 1.15.29 ☆☆☆☆☆		バラI 10.24 ☆☆ 姿勢 3.17.31 ☆☆☆	姿勢 11.25 ☆☆☆ SY 4.18.21 ☆☆☆	14:00
15:00		BD 6.20 ☆☆ SY 13.27 ☆☆☆			SY ☆☆☆	SY ☆☆☆	BD 11.25 ☆☆ B 4.18.21 ★	15:00
16:00	姿勢 ☆☆☆		RS 7 ☆☆☆☆ BD 14.28 ☆☆	B 8.22 ★ B+ 1.15.29 ☆☆☆		アロマ 10.24 ★ 女性 ムーン 3.17.31 ★ 女性	RS ☆☆☆☆	16:00

デイチケット利用可能枠

BD 10.24 ☆☆	B 11.25 ★	17:00
B+ 3.17.31 ☆☆☆	BD 4.18.21 ☆☆	

18:00	骨盤 ☆☆☆	BD 6.20 ☆☆ B 13.27 ★	姿勢 ☆☆☆	SY ☆☆☆	B+ ☆☆☆
19:00	B 5.19 ★ BD 12.26 ☆☆	姿勢 ☆☆☆	RS ☆☆☆☆	BD 8.22 ☆☆ B 1.15.29 ★	体幹 9.23 ☆☆☆ SY 2.16.30 ☆☆☆
20:00	SY 5.19 ☆☆☆ 姿勢 12.26 ☆☆☆	バラII 6.20 ☆☆☆☆☆ RS 13.27 ☆☆☆☆	骨盤 ☆☆☆	B+ ☆☆☆	B 9.23 ★ BD 2.16.30 ☆☆
20:50		SY ☆☆☆ 隔週 13.27		BD ☆☆ 隔週 8.22	アロマ 9.23 ★ 女性 ムーン 2.16.30 ★ 女性

🌸スケジュールの見方🌸



- ・レッスン名は省略しています。下記一覧をご覧ください。
- ・数字は日付となります。
- ・☆はヨガの難易度、★はエクササイズの難易度となります。

◎名称説明

B	ベーシック	BD	ベーシックダイエット	SY	ストレッチ&ヨガ	RS	レギュラーストレッチ
B+	ベーシックプラス	姿勢	姿勢改善ヨガ	骨盤	骨盤エクササイズ	PD	プラチナダイエット
アロマ	アロマヨガ	ムーン	ムーンアロマヨガ	バランス	バランスヨガ	体幹	体幹シェイフヨガ