

10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…チケット利用枠

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。

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日 祝日	
	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B
10:00	姿勢 ☆☆☆				アロマ4.18 女性 ☆		10:00 SY ☆☆☆				姿勢 ☆☆☆			9:00 B ☆
11:00			RS ☆☆☆☆		△ーン11.25 女性 ☆				B 6.20 ☆			BD ☆☆	10:00 SY ☆☆☆	
12:00	SY ☆☆☆				B+ ☆☆☆				BD 13.27 ☆☆					11:00 BD ☆☆
13:00			B ☆						RS ☆☆☆☆		B+7.21 ☆☆☆ RS14.28 ☆☆☆☆			
14:00	B+ ☆☆☆				バランス 4.18☆☆ 11.25 ☆☆☆☆☆	隔週で 難易度が 変わります!			BD ☆☆			B ☆		12:00 アロマ1.9.22 女性 ☆ B+8.15.29 ☆☆☆
15:00			骨盤 ☆☆☆								PD7.21 ☆☆☆☆☆ 骨盤14.28 ☆☆☆			13:00 隔週で 難易度が 変わります! バランス 1.9.22☆☆ 8.15.29 ☆☆☆☆☆
16:00	BD ☆☆				SY ☆☆☆				骨盤 ☆☆☆					14:00 RS1.9.22 ☆☆☆☆☆ 姿勢8.15.29 ☆☆☆
18:00		B 2.23 ☆ BD 16.30 ☆☆		SY ☆☆☆		骨盤 ☆☆☆				BD 6.20 ☆☆ B 13.27 ☆				15:00 BD ☆☆
19:00	快眠 2.23 限定 ☆☆ 姿勢 16.30 ☆☆☆		B+ ☆☆☆		RS 4.18 ☆☆☆☆☆ SY11.25 ☆☆☆				BD5.19 ☆☆ 快眠 12.26 限定 ☆☆					16:00 B+1.9.22 ☆☆☆ SY8.15.29 ☆☆☆
20:00		B+ ☆☆☆		骨盤3.17.31 ☆☆☆ BD10.24 ☆☆		PD4.18 ☆☆☆☆☆ RS11.25 ☆☆☆☆☆				バランス5.19 ☆☆☆☆☆ B+12.26 ☆☆☆		姿勢 ☆☆☆		17:00 B ☆
			快眠10.24 限定 ☆☆ 隔週					SY5.19 ☆☆☆ 隔週			アロマ6.20 女性 ☆ △ーン13.27 女性 ☆			

○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	△ーン	△ーンアロマヨガ	バランス	バランスヨガ	快眠	快眠ヨガ

