

スケジュール (4月)

※スケジュール、担当インストラクターは変更される場合があります。

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	時間 (土)→	土曜日	時間 (日)→	日曜日
① 75分 10:00～ 11:15	定休日 ※祝日 のみ営業	10:00-11:15 初めての ピラティス ～姿勢を整える～ (きよの)	10:00-11:15 骨盤ビューティー ヨガ (せいこ)	10:00-11:15 バランス ストレッチヨガ (まい)	10:00-11:15 目覚めの ベーシックヨガ (まゆみ)	① 75分 9:30～ 10:45	9:30～10:45 骨盤ビューティー ヨガ (まゆみ)	① 10:15～ 11:30	10:15～11:30 骨盤ビューティー ヨガ (せいこ)
② 75分 12:00～ 13:15		12:00-13:15 ボディメイクヨガ (きよの)	12:00-13:15 陰ヨガ (せいこ)	12:00-13:15 ダイエット パワーヨガ (空平)	☆	② 75分 11:30～ 12:45	11:30-12:45 ダイエット パワーヨガ (まいまい)	②75分 12:15～ 13:45	12:15～13:45 疲労回復のための リストラティブヨガ ヨガメディカル協会
③ 75分 14:00～ 15:15		☆	14:00-15:15 Odaka Yoga (しょうた)	☆	14:00-15:15 骨盤ビューティー ヨガ (まり)	③ 75分 13:30～ 14:45	13:30-14:45 インナー シェイプヨガ (KAZUNE)	③75分 14:15～ 15:30	☆
④ 75分 16:00～ 17:15		☆	☆	☆	☆	④ 75分 16:00～ 17:15	16:00-17:15 女性のための とっておきのヨガ (まり) *	④75分 16:30～ 17:45	16:30～17:45 マインドフルネスヨ ガセラピー ヨガメディカル協会 ※休講日注意
⑤ 70分 18:30～ 19:40		19:00-20:30 90分特別クラス アシュタンガヨガ ステップⅡ (てつや)	18:30-19:40 骨盤 ビューティーヨガ (まり)	18:30-19:40 ハートオブヨガ (なお)	☆	⑤ ★ 18:30～ 20:30	レンタル& イベント枠	⑤ 18:30～ 19:45	☆
⑥ 70分 20:20～ 21:30			20:20-21:30 開脚ストレッチ ヨガ (まり)	20:20-21:30 アシュタンガ ヨガステップⅠ (てつや)		-	☆	☆	☆

※ *印はマタニティ様受講可能レッスンです。但し、代行レッスン時は受講できない可能性がありますのでご注意ください。
※都合上、*印レッスンの体験受講を希望の方はお電話でご相談ください。

□4月代行 ※この他にも変更することがあります。

日	曜日	開始時刻	変更前レッスン内容	担当 イントラ
4/10	水	18:30	骨盤ビューティーヨガ	まり
4/10	水	20:20	開脚ストレッチヨガ	まり
4/14	土	16:30	マインドフルネスヨガセラピー	ちあき
4/16	火	10:00	初めてのピラティス	きよの
4/16	火	12:00	ボディメイクヨガ	きよの
4/28	日	12:15	リストラティブヨガ	えり

変更後	代行 イントラ
骨盤ビューティーヨガ	まいまい
開脚ストレッチヨガ	まいまい
都合により休講となります	-
開脚ストレッチヨガ	まいまい
ボディメイクヨガ	まいまい
都合により休講となります	-

※スケジュール、担当インストラクターは予告なく変更される場合があります。
※レッスンタイトルが同じでも担当インストラクターにより内容・進行は異なります。