

## スケジュール（3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 Odaka Yoga (しょうた)	☆	② 75分 11:30～ 12:45	11:30-12:45 ベーシックヨガ (ゆみ)	②75分 12:15～ 13:15	12:15～13:15 インサイド フローヨガ (さやか)
③ 75分 14:00～ 15:15		☆	14:00-15:15 ボディメイク& フェイシャルヨガ (まり)	☆	14:00-15:15 骨盤ビューティー ヨガ (まり)☆	③ 75分 14:00～ 14:15	14:00-15:15 インナー シェイプヨガ (みえこ)	③75分 14:00～ 15:15	14:00～15:15 ハートオブヨガ (ルビー)
④ 75分 16:00～ 17:15		☆	☆	☆	☆	④ 75分 16:00～ 17:15	16:00-17:15 女性のための とっておき心のヨガ (まり)*	④75分 16:30～ 17:45	☆
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)	19:00-20:30 ヒップアップ& フェイシャルヨガ (まり)	18:30-19:40 ベーシックヨガ (あけみ)	☆	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 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ござい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。

☆=3月のみ小中高生同伴可能クラス（1,000円+税の追加料金がかかります）

## □3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 インストラ
3/4	水	14:00	ボディメイク&フェイシャルヨガ	まり
3/10	火	10:00	初めてのピラティス	きよの
3/10	火	12:00	ボディメイクヨガ	きよの
3/11	水	19:00	ヒップアップヨガ	まり
3/20	金	14:00	骨盤ビューティーヨガ	まり
3/26	木	10:00	バランスとストレッチのヨガ	まい

変更後	代行 インストラ
都合により休講	-
優しいソワワーヨガ	みえこ
リラククスヨガ	みえこ
ヒップアップヨガ	代行
12時からに時間変更	まり
バランスとストレッチのヨガ	あきこ

※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。

※レッスント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。