

スケジュール (11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	10:00-11:15 初めての ピラティス ～姿勢を整える～ (ゆきこ)	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 (ゆきこ)	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 フロアヨガ (さやか)
③ 75分 14:00～ 15:15		☆	☆	☆	14:00-15:15 骨盤ビューティー ヨガ (まり)	③ 75分 14:00～ 14:15	☆	③75分 14:00～ 15:15	☆
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 アシュタンガヨガ ステップⅡ (てつや)	18:30-19:40 ヒップアップヨガ (MITSUE)	18:30-19:40 ベーシックヨガ (あけみ)	☆	⑤ 18:30～ 20:30	☆	⑤ 18:30～ 19:45	☆
⑥ 70分 20:20～ 21:30					☆	-	☆		☆

※*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。

【お詫び】

新型コロナウイルスの影響により、一時レッスン数を調整させていただきます。今後段階的に再開をしていくクラスもございます。ご了承の程、よろしくお願い申し上げます。

□11月代行情報 ※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
11/4	木	10:00	バランスとストレッチのヨガ	まい
11/10	水	18:30	ヒップアップヨガ	MITSUE
11/12	金	14:00	骨盤ビューティーヨガ	まり
11/28	日	10:15	骨盤ビューティーヨガ	せいこ

変更後	代行 インストラ
バランスとストレッチのヨガ	SHOTA
ヒップアップヨガ	まり
安彦選手によるボディメイクトレーニング	安彦&まり
骨盤ビューティーヨガ	あけみ

※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。