

スケジュール(12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 ★ 9:30~ 10:30	レンタル& イベント枠
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 ベーシックヨガ (せいこ)	12:00-13:15 深い癒しのヨガ (あきこ)	☆	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 11:00~ 12:15	11:00-12:15 アナミック リラックスヨガ (空平)
③ 75分 14:00~ 15:15		☆	☆	14:00-15:15 ダイエット パワーヨガ (空平)	14:00-15:15 骨盤 ビューティーヨガ (まり)	③ 75分 14:00~ 15:15	14:00-15:15 インナーシェイプ ヨガ (ゆうすけ)	③75分 13:00~ 14:15	13:00-14:15 アーユル ヴェーディックヨガ (YUKA)
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 15:00~ 16:15	15:00-16:15 骨盤 ビューティーヨガ (せいこ)
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 呼吸と動作の調和 (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 ★ 17:00~ 20:30	レンタル& イベント枠
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 骨盤 ビューティーヨガ (けいこ)		-	☆	☆	

※ *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。

□12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 イントラ
12/3	日	15:00	骨盤ビューティーヨガ	せいこ
12/9	土	14:00	インナーシェイプヨガ	ゆうすけ

変更後	代行 イントラ
骨盤ビューティーヨガ	YUKA
インナーシェイプヨガ	代行

※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。

年末年始スケジュール(12/29までは通常営業、1/6からは通常営業)

- 12/30 土 9:30~10:45 骨盤ビューティーヨガ(まゆみ)
- 12/30 土 11:30~12:45 ダイエットパワーヨガ(まい)
- 12/30 土 14:00~16:30 赤パンてつや先生の太陽礼拝108回(てつや)

12/31-1/3 までは休業となります。

- 1/4 木 12:00~13:15 深い癒しのヨガ(あきこ)
- 1/4 木 14:00~15:15 ダイエットパワーヨガ(あきこ)
- 1/4 木 18:30~19:40 ハートオブヨガ(なお)
- 1/5 金 10:00~11:15 目覚め基本のヨガ(まゆみ)
- 1/5 金 14:00~15:15 骨盤ビューティーヨガ(まゆみ)