

TIME SCHEDULE 2021.4～ グループエクササイズ タイムスケジュール

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
AM	10:00~11:00 健康運動教室 講師:上刎	10:00~11:00 基本のハタヨガ 講師:桃谷	10:00~11:00 健康運動教室 講師:上刎	10:00~11:00 朝のリフレッシュヨガ 講師:sakina	10:00~11:00 健康運動教室 講師:上刎	10:00~11:00 基本のハタヨガ 講師:桃谷	休 館 日
	NEW! 11:30~12:30 アクティブ・エクササイズ 講師:上刎	11:30~12:30 ボディメイクヨガ 講師:桃谷		11:30~12:30 基本のハタヨガ 講師:sakina	11:30~12:30 NEW! アクティブ・エクササイズ 講師:上刎		
PM	13:30~14:30 健康運動教室 講師:上刎	13:30~14:30 骨盤すっきりヨガ 講師:miyuki	13:00~14:00 健康運動教室 講師:上刎	13:30~14:30 基本のハタヨガ 講師:YUKI	13:30~14:30 健康運動教室 講師:上刎	13:00~14:00 ボディメイクヨガ 講師:桃谷	
		15:00~16:00 基本のハタヨガ 講師:miyuki		15:00~16:00 ボディメイクヨガ 講師:YUKI			
		19:30~20:30 コンディショニングヨガ 講師:柴崎		19:30~20:30 コンディショニングヨガ 講師:柴崎			

※「健康運動教室」、「基本のハタヨガ」、「骨盤すっきりヨガ」、「コンディショニングヨガ」、「朝のリフレッシュヨガ」は高齢の方も安心して参加頂けます。

※「基本のハタヨガ」、「骨盤すっきりヨガ」、「朝のリフレッシュヨガ」は、医師の許可がある15週以上の妊婦さんも参加頂けます。

※レッスンは事前予約制となります。各クラス定員数12名の少人数制となります。



QRコードより
各クラス
予約可能