Weekly SCHEDULE

対面レッスン

月 MON	10:00-10:45 カイロヨガ（MANAMI） 11:00-11:45 はじめてのリズムダンス（RION）
火 TUE	10:00-10:45 疲労回復ストレッチ（TAIKI） 11:00-11:45 ボディコンバット（TAIKI）
水 WED	10:00-10:45 カイロヨガ（MANAMI） 11:00-11:45 マインドフルネスヨガ（MANAMI） 12:00-12:45 ZUMBA（MIYUKI）
木 THU	10:00-10:45 ローラーピラティス（KANAKO） 11:00-11:45 ゆるめて満たすヨガ（KANAKO）
金 FRI	11:00-11:45 はじめてのリズムダンス（RION）
土 SAT	



Weekly SCHEDULE

対面レッスン

月 MON	20:00-20:45 美姿勢ヨガ（Hitomi） 21:00-21:45 Detox flow yoga（Hitomi）
火 TUE	19:00-19:45 ピラティス（Maru） 20:00-20:45 ZUMBA（Maru）
水 WED	19:00-19:45 大人はじめてバレエ（Sayaka） 20:00-20:45 呼吸からはじめる基本のヨガ（mei） 21:00-21:45 おやすみ前のリラックスヨガ（mei）
木 THU	19:00-19:45 K-POPレクチャー（RION） 20:00-20:45 ZUMBA（Maru） 21:00-21:45 ボディコンバット（Maru）
金 FRI	19:00-19:45 ボディコンバット（Maru） 20:00-20:45 Beauty flow yoga（Hitomi） 21:00-21:45 ゆるめるヨガ（Hitomi）
土 SAT	

