

通常スケジュール

2019.4更新

月曜日 (Mon)	定休日(Close)	
火曜日 (Tue)		
10:00-11:15	アロマヨガ	Aki
11:45-12:45	産後ヨガ お子様連れOK(生後3ヶ月からハイハイまで)	Rina
20:00-21:15	ヴィンヤサヨガ Level1~2	Aki
水曜日 (Wed)		
10:00-11:15	ベーシックヨガ	Aki
第1・第3・第5水曜日 11:45-12:45	美姿勢ヨガ お子様連れOK(ハイハイから3歳まで) お子様連れの場合、要予約	Aki
第2・第4水曜日 11:45-12:45	美姿勢ピラティス お子様連れOK(ハイハイから3歳まで) お子様連れの場合、要予約	Fusako
13:15-14:15	マタニティヨガ	Nobuko
20:00-21:15	ベーシックヨガ	エリコ
木曜日 (Thu)		
11:00-12:00	産後骨盤ケアヨガ お子様連れOK(生後3ヶ月からハイハイまで)	Nobuko
19:00-20:15	アロマヨガ	Tomoko
金曜日 (Fri)		
20:00-21:15	疲労回復ヨガ	Aki
土曜日 (Sat)		
10:30-11:45	ベーシックヨガ	Aki
13:15-14:15	マタニティヨガ	Nobuko
14:45-16:00	陰陽ヨガ	Nobuko
16:30-17:45	アロマリラックスヨガ	エリコ
日曜日 (Sun)		
9:30-10:45	ヴィンヤサヨガ Level2 (経験者向け)	Aki
11:15-12:30	ベーシックヨガ	Aki
16:30-17:45	リラックスヨガ	Aki

※ やむを得ない都合により急遽、休講又はインストラクターが変更になる場合がございますのでご了承くださいませ。

※ 代行・休講情報はホームページをご覧くださいませ。