

2018年 1月 レッスンスケジュール

Time Day	Mon 1	Tue 2	Wed 3	Thu 4	Fri 5	Sat 6	Sun 7
10:00					10:10 Nodoka 骨盤Diet 子連れOK	10:30 Nodoka グインヤサフロア	10:10 Tomomi パワー★LA style
11:00							
12:00					11:35 Nodoka マタニティヨガ		11:35 Tomomi リラククスヨガ
13:00							
14:00				13:30 Yukie リラククスヨガ			
15:00				15:00 Yukie やさしいパワー			
16:00							
17:00							
18:00							
19:00							
20:00							
	8	9	10	11	12	13	14
10:00		10:10 Nodoka ママヨガ with baby	10:10 Nodoka パワーヨガ		10:10 Nodoka 骨盤Diet 子連れOK	10:10 Nodoka キッズヨガ Jellyfish	10:10 Nodoka やさしいパワー
11:00							
12:00		11:35 Nodoka 骨盤調整ヨガ	11:35 Nodoka ベーシック		11:35 Nodoka マタニティヨガ	11:35 Nodoka ヒップアップ・美脚ヨガ	
13:00							
14:00				13:30 Yukie リラククスヨガ			
15:00				15:00 Yukie やさしいパワー			
16:00							
17:00							
18:00	18:00 Yukie ベーシック	18:00 Ami リラククスヨガ			18:00 Ami 骨盤調整ヨガプラス		
19:00	19:30 Yukie 疲労回復ヨガ	19:30 Ami パワー&リラクゼーション			19:30 Ami ディープリラクゼーション		
20:00							
	15	16	17	18	19	20	21
10:00		10:10 Nodoka ママヨガ with baby	10:10 Nodoka ベーシック		10:10 Nodoka 骨盤Diet 子連れOK	10:30 Nodoka 背中美人ヨガ	10:10 Tomomi パワー★LA style
11:00							
12:00		11:35 Nodoka 骨盤調整ヨガ			11:35 Nodoka マタニティヨガ		11:35 Tomomi リラククスヨガ
13:00							
14:00				13:30 Yukie リラククスヨガ			
15:00				15:00 Yukie やさしいパワー			
16:00			16:00 Nodoka キッズヨガ Dolphin				
17:00							
18:00			18:00 Ami リラククスヨガ		18:00 Ami 骨盤調整ヨガプラス		
19:00			19:30 Ami パワー&リラクゼーション		19:30 Ami ディープリラクゼーション		
20:00							
	22	23	24	25	26	27	28
10:00		10:10 Nodoka ママヨガ with baby	10:10 Nodoka ベーシック		10:10 Nodoka 骨盤Diet 子連れOK	10:10 Nodoka キッズヨガ Jellyfish	10:10 Tomomi パワー★LA style
11:00							
12:00		11:35 Nodoka 骨盤調整ヨガ			11:35 Nodoka マタニティヨガ	11:35 Nodoka お腹引き締めヨガ	11:35 Tomomi リラククスヨガ
13:00							
14:00				13:30 Yukie リラククスヨガ			
15:00				15:00 Yukie やさしいパワー			
16:00			15:40 外部レッスン				
17:00							
18:00	18:00 Yukie ベーシック	18:00 Ami リラククスヨガ			18:00 Ami 骨盤調整ヨガプラス		
19:00	19:30 Yukie 疲労回復ヨガ	19:30 Ami パワー&リラクゼーション			19:30 Ami ディープリラクゼーション		
20:00							
	29	30	31	~注意事項~ ※1レッスン60分レッスンとなります。 ※レッスン開始時間15分前よりスタジオ入り可能です。 ※子連れOKのヨガは1~3歳(未就園児)のお子様同伴可能です。 ※内容・時間の変更やインストラクターが代行になる場合もあります ※ご予約はEメールまたは予約システムからお願い致します。 ※予約・キャンセルはレッスン開始3時間前まで可能です。 3時間を切ったキャンセル・無断欠席はキャンセル料1,300円を お支払頂きますのでご注意下さい。 ※キッズヨガ体験予約は当日朝9:00で締め切らせて頂きます。			
10:00	10:10 Nodoka ママヨガ with baby	10:10 Nodoka パワーヨガ					
11:00							
12:00	11:35 Nodoka 骨盤調整ヨガ						
13:00							
14:00							
15:00							
16:00		16:00 Nodoka キッズヨガ Dolphin					
17:00							
18:00		18:00 Ami リラククスヨガ					
19:00							
20:00		19:30 Ami パワー&リラクゼーション					

2018年 2月 レッスンスケジュール

Time Day	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
10:00	~注意事項~ ※1レッスン60分レッスンとなります。 ※レッスン開始時間15分前よりスタジオ入り可能です。 ※子連れOKのヨガは1~3歳(未就園児)のお子様同伴可能です。 ※内容・時間の変更やインストラクターが代行になる場合もあります。 ※ご予約はEメールまたは予約システムからお願い致します。 ※予約・キャンセルはレッスン開始3時間前まで可能です。 3時間を切ったキャンセル・無断欠席はキャンセル料1,300円をお支払頂きますのでご注意ください。 ※キッズヨガ体験予約は当日朝9:00で締め切らせて頂きます。				1	2	3
11:00					10:10 Nodoka 骨盤Diet 子連れOK	10:10 Nodoka マタニティヨガ	10:10 Tomomi パワー★LA style
12:00					11:35 Nodoka マタニティヨガ	11:35 Nodoka 背中美人ヨガ	11:35 Tomomi リラククスヨガ
13:00							
14:00						13:30 Yukie リラククスヨガ	
15:00						15:00 Yukie やさしいパワー	
16:00							
17:00							
18:00							18:00 Ami 骨盤調整ヨガプラス
19:00							19:30 Ami ディープリラクゼーション
20:00							
10:00	5	6	7	8	9	10	11
11:00		10:10 Nodoka ママヨガ with baby	10:10 Nodoka パワーヨガ		10:10 Nodoka 骨盤Diet 子連れOK	10:10 Nodoka キッズヨガ Jellyfish	
12:00		11:35 Nodoka 骨盤調整ヨガ	11:35 Nodoka ベーシック		11:35 Nodoka マタニティヨガ	11:35 Nodoka ヒップアップ・美脚ヨガ	
13:00							
14:00				13:30 Yukie リラククスヨガ			
15:00				15:00 Yukie やさしいパワー			
16:00							
17:00							
18:00			18:00 Ami リラククスヨガ				
19:00			19:30 Ami パワー&リラクゼーション				
20:00							
10:00	12	13	14	15	16	17	18
11:00		10:10 Nodoka ママヨガ with baby	10:10 Nodoka ベーシック	10:10-12:10 ヨガダイエット4週間 ※要事前申込	10:10 Nodoka 骨盤Diet 子連れOK	10:10 Nodoka キッズヨガ Jellyfish	10:10 Tomomi パワー★LA style
12:00		11:35 Nodoka 骨盤調整ヨガ			11:35 Nodoka マタニティヨガ		11:35 Tomomi リラククスヨガ
13:00							
14:00				13:30 Yukie リラククスヨガ			
15:00				15:00 Yukie やさしいパワー			
16:00			16:00 Nodoka キッズヨガ Dolphin				
17:00							
18:00		18:00 Yukie ベーシック			18:00 Ami 骨盤調整ヨガプラス		
19:00		19:30 Yukie 疲労回復ヨガ			19:30 Ami ディープリラクゼーション		
20:00							
10:00	19	20	21	22	23	24	25
11:00		10:10 Nodoka ママヨガ with baby	10:10 Nodoka パワーヨガ	10:10-12:10 ヨガダイエット4週間 ※要事前申込	10:10 Nodoka 骨盤Diet 子連れOK	10:10 Nodoka マタニティヨガ	10:10 Tomomi パワー★LA style
12:00		11:35 Nodoka 骨盤調整ヨガ	11:35 Nodoka ベーシック		11:35 Nodoka マタニティヨガ	11:35 Nodoka お腹引き締めヨガ	11:35 Tomomi リラククスヨガ
13:00							
14:00				13:30 Yukie リラククスヨガ			
15:00				15:00 Yukie やさしいパワー			
16:00							
17:00							
18:00			18:00 Ami リラククスヨガ		18:00 Ami 骨盤調整ヨガプラス		
19:00			19:30 Ami パワー&リラクゼーション		19:30 Ami ディープリラクゼーション		
20:00							
10:00	26	27	28				
11:00		10:10 Nodoka ママヨガ with baby	10:10 Nodoka ベーシック				
12:00							
13:00							
14:00							
15:00							
16:00			16:00 Nodoka キッズヨガ Dolphin				
17:00							
18:00		18:00 Yukie ベーシック	18:00 Ami リラククスヨガ				
19:00		19:30 Yukie 疲労回復ヨガ	19:30 Ami パワー&リラクゼーション				
20:00							