

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			19:30 Ami パワー&リラクゼーション				
20:00							

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				1	2	3	4			
11:00	~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。				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 マタニティヨガ	11:35 Nodoka 背中人ヨガ	11:35 Nodoka マタニティヨガ	11:35 Nodoka 背中人ヨガ	11:35 Tomomi リラックスヨガ
13:00								13:30 Yukie リラックスヨガ		
14:00								15:00 Yukie やさしいパワー		
15:00										
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				13:30 Yukie リラックスヨガ						
14:00				15:00 Yukie やさしいパワー						
15:00										
16:00										
17:00										
18:00			18:00 Ami リラックスヨガ							
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 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 リラックスヨガ			
13:00				13:30 Yukie リラックスヨガ						
14:00				15:00 Yukie やさしいパワー						
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 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 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 リラックスヨガ			
13:00				13:30 Yukie リラックスヨガ						
14:00				15:00 Yukie やさしいパワー						
15:00										
16:00										
17:00										
18:00			18:00 Ami リラックスヨガ		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 リラックスヨガ							
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										