

2019.4月~9月レッスンスケジュール(予定) レッスンの内容は変更になる場合があります。祝日はその曜日の16時までのレッスンを行います。

	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
10:00	溶岩コラーゲン シャワータイム	溶岩コラーゲン シャワータイム	溶岩コラーゲン シャワータイム	溶岩コラーゲン シャワータイム	溶岩コラーゲン シャワータイム	溶岩コラーゲン シャワータイム
10:30	ホットヨガ	ホットヨガアクティブ	溶岩コラーゲン シャワータイム	ホットヨガリラックス	ホットヨガ	ホットヨガアクティブ
11:00	小野 博美	中西 幸子	時間変更 ホットヨガ	小野 博美	中西 幸子	西本 夢乃
11:30			川井 あゆみ			
12:00	ホットヨガリラックス	ホットヨガ	溶岩コラーゲン シャワータイム	ホットヨガ	ホットヨガリラックス	ホットヨガ
12:30	NEW 梶井 歩	中西 幸子	溶岩コラーゲン シャワータイム	小野 博美	中西 幸子	平野 律子
13:00			時間変更 ホットヨガリラックス			
13:30	溶岩コラーゲン シャワータイム	美彩心	中西 幸子	美彩心	NEW ホットヨガ	ホットヨガリラックス
14:00	溶岩コラーゲン シャワータイム	加賀 なぎ紗	溶岩コラーゲン シャワータイム	加賀 なぎ紗	宮崎 貴子	平野 律子
14:30			溶岩コラーゲン シャワータイム	溶岩コラーゲン シャワータイム		
15:00					NEW ホットアロマリラックス	ホットヨガ
15:30					宮崎 貴子	黄 弘子
16:00		溶岩コラーゲン シャワータイム				溶岩コラーゲン シャワータイム
16:30						
17:00					溶岩コラーゲン シャワータイム	
17:30	溶岩コラーゲン シャワータイム		溶岩コラーゲン シャワータイム	溶岩コラーゲン シャワータイム		
18:00	NEW 肩こり・腰痛 改善ヨガ	NEW ホットヨガリラックス	NEW ホットヨガリラックス	NEW ホットヨガ	NEW ホットヨガリラックス	
18:30	野口 京子	嶺本 ゆいり	野口 京子	齋藤 久美	和田 由美	
19:00	ホットヨガ	美彩心	ホットヨガ	ホットヨガアクティブ	美彩心	
19:15	中西 幸子	森 美幸	野口 京子	小野 博美	加賀 なぎ紗	
20:00						
20:15						
20:30	ホットヨガリラックス	ホットヨガ	NEW 肩こり・腰痛 改善ヨガ	NEW ホット骨盤ストレッチ	ホットヨガ	
21:00	中西 幸子	宮崎 貴子	加賀 なぎ紗	KAORU	淡川 麻智枝	
21:30						
22:00						