

週間スケジュール

2023年11月26日～12月2日

日	月	火	水	木	金	土
11月26日	11月27日	11月28日	11月29日	11月30日	12月1日	12月2日
10:00-11:00	10:00-11:00	10:00-11:00	10:00-11:00	10:00-11:00	10:00-11:00	10:00-11:00
★カズミ★ ヨガニドラー×シンギング ポウル	★ユニ★ Basic Yoga Class	☆阿比留礼☆ ボディメイクヨガ	★ユニ★ Basic Yoga Class	★ユニ★ Basic Yoga Class	☆菅原 優香☆ 肩こり腰痛の理学療法 士監修ヨガプログラム	★ユニ★ Basic Yoga Class
★ユニ★ Basic Yoga Class	☆NANO☆ ヨガ×ピラティス	★ユニ★ Basic Yoga Class	☆NANO☆ ヨガ×ピラティス	☆NANO☆ ヨガ×ピラティス	☆BaMi☆ 元気を与えてくれるヨガ	☆ヤス☆ ハタヨガベーシック
11:30-12:30	11:30-12:30	11:30-12:30	11:30-12:30	11:30-12:30	11:30-12:30	11:30-12:30
★カズミ★ ヨガニドラー×シンギング ポウル	★ユニ★ Basic Yoga Class	☆阿比留礼☆ ボディメイクヨガ	★ユニ★ Basic Yoga Class	★ユニ★ Basic Yoga Class	☆菅原 優香☆ 肩こり腰痛の理学療法 士監修ヨガプログラム	★ユニ★ Basic Yoga Class
★ユニ★ Basic Yoga Class	★ユニ★ Basic Yoga Class	★ユニ★ Basic Yoga Class	★ユニ★ Basic Yoga Class	☆NANO☆ ヨガ×ピラティス	☆BaMi☆ 元気を与えてくれるヨガ	☆ヤス☆ ハタヨガベーシック
13:00-14:00	13:00-14:00	13:00-14:00	13:00-14:00	13:00-14:00	13:00-14:00	13:00-14:00
★カズミ★ ヨガニドラー×シンギング ポウル	☆Yukino☆ 柔道整復師によるメディ カルヨガ	☆阿比留礼☆ ボディメイクヨガ	★ユニ★ Basic Yoga Class	★ユニ★ Basic Yoga Class	☆菅原 優香☆ 肩こり腰痛の理学療法 士監修ヨガプログラム	★ユニ★ Basic Yoga Class
★ユニ★ Basic Yoga Class	☆阿比留礼☆ ボディメイクヨガ	★ユニ★ Basic Yoga Class		☆NANO☆ ヨガ×ピラティス	★カズミ★ ヨガニドラー×シンギング ポウル	☆ヤス☆ ハタヨガベーシック
14:30-15:30	14:30-15:30	14:30-15:30	14:30-15:30	14:30-15:30	14:30-15:30	14:30-15:30
★カズミ★ ヨガニドラー×シンギング ポウル	☆Yukino☆ 柔道整復師によるメディ カルヨガ	★ユニ★ Basic Yoga Class	★ユニ★ Basic Yoga Class	★ユニ★ Basic Yoga Class	★カズミ★ ヨガニドラー×シンギング ポウル	★ユニ★ Basic Yoga Class
★ユニ★ Basic Yoga Class	☆阿比留礼☆ ボディメイクヨガ				☆satomi☆ 究極のリラックスヨガ	☆ヤス☆ ハタヨガベーシック

16:00-17:00	16:00-17:00	16:00-17:00	16:00-17:00	16:00-17:00	16:00-17:00	16:00-17:00
	☆CHIIHIRO☆ 姿勢改善ヨガプログラム	★ユニ★ Basic Yoga Class	★ユニ★ Basic Yoga Class	★ユニ★ Basic Yoga Class	★カズミ★ ヨガニドラー×シンギング ボウル	★ユニ★ Basic Yoga Class
★ユニ★ Basic Yoga Class	☆RIO☆ ステップアップヨガ		☆CHIIHIRO☆ 姿勢改善ヨガプログラム		☆satomi☆ 究極のリラックスヨガ	☆ヤス☆ ハタヨガベーシック
17:30-18:30	17:30-18:30	17:30-18:30	17:30-18:30	17:30-18:30	17:30-18:30	17:30-18:30
	☆Yukino☆ 柔道整復師によるメディ カルヨガ	★ユニ★ Basic Yoga Class	★ユニ★ Basic Yoga Class	☆Yukino☆ 柔道整復師によるメディ カルヨガ	★カズミ★ ヨガニドラー×シンギング ボウル	★ユニ★ Basic Yoga Class
☆Sayaka☆パワーヨガ &ストレッチ	☆RIO☆ ステップアップヨガ		☆RIO☆ ステップアップヨガ	★ユニ★ Basic Yoga Class		☆ヤス☆ ハタヨガベーシック
19:00-20:00	19:00-20:00	19:00-20:00	19:00-20:00	19:00-20:00	19:00-20:00	19:00-20:00
	☆Yukino☆ 柔道整復師によるメディ カルヨガ	★ユニ★ Basic Yoga Class	★ユニ★ Basic Yoga Class	☆Yukino☆ 柔道整復師によるメディ カルヨガ		★ユニ★ Basic Yoga Class
☆Sayaka☆パワーヨガ &ストレッチ	☆RIO☆ ステップアップヨガ	☆杉原 淑恵☆ 初めて&シニアヨガ	☆RIO☆ ステップアップヨガ	★ユニ★ Basic Yoga Class		☆ヤス☆ ハタヨガベーシック
20:30-21:30	20:30-21:30	20:30-21:30	20:30-21:30	20:30-21:30	20:30-21:30	20:30-21:30
	☆Yukino☆ 柔道整復師によるメディ カルヨガ	★ユニ★ Basic Yoga Class	★ユニ★ Basic Yoga Class	☆Yukino☆ 柔道整復師によるメディ カルヨガ		
			☆RIO☆ ステップアップヨガ	★ユニ★ Basic Yoga Class		