

月	火	水	木	金	土	日
10:30～11:30 骨盤ケア④ 骨盤底筋を鍛えるヨガ kishiko	10:30～11:30 Detox⑩ 老廃物を流すデトックスヨガ hazuki	10:30～11:30 骨盤ケア⑥ 男性受講可 骨盤メンテナンスヨガ yuka	10:30～11:30 スタンダードフロー⑭ モーニングフローヨガ haruna	10:30～11:30 アロマRelax① 初めてのヨガ、👤身体が硬い方 azzy	10:30～11:30 骨盤ケア⑥ 骨盤底筋を鍛えるヨガ hazuki	10:30～11:30 Detox⑪ 腸活美人ヨガ chika
12:00～13:00 Basic⑨ 男性受講可 歪みを整える美姿勢ヨガ hazuki	12:00～13:00 骨盤ケア⑤ 股関節をほぐすボカボカヨガ azzy	12:00～13:00 Basic⑦ エナジーチャージ haruna	12:00～13:00 Detox⑪ 腸活美人ヨガ yuko	12:00～13:00 スタンダードフロー⑭ モーニングフローヨガ satoko	12:00～13:00 スタイルアップ mii	12:00～13:00 Basic⑧ 自律神経を整える月ヨガ yuka
					13:30～14:30 Basic⑦ 男性受講可 エナジーチャージ haruna	13:30～14:30 チャレンジフロー 男性受講可 satoko
					15:00～16:00 アロマRelax② 疲れ完全リセット yuko フロント受付終了16:30	15:00～16:00 骨盤ケア④ 骨盤底筋を鍛えるヨガ kishiko フロント受付終了16:30
18:30～19:30 Basic⑧ 自律神経を整える月ヨガ chika	18:30～19:30 スタイルアップ 男性受講可 yuka	18:30～19:30 スタンダードフロー⑮ リフレッシュフロー satoko	18:30～19:30 Basic⑧ 自律神経を整える月ヨガ kishiko	18:30～19:30 骨盤ケア⑤ 股関節をほぐすボカボカヨガ mii		
20:00～21:00 スタンダードフロー⑬ コアボディメイク yuko	20:00～21:00 アロマRelax③ ゆるめるヨガストレッチ mii	20:00～21:00 Detox⑫ 運動不足解消デトックスヨガ naomi	20:00～21:00 アロマRelax② 疲れ完全リセット mariko	20:00～21:00 Basic⑨ 男性受講可 歪みを整える美姿勢ヨガ yuka		
フロント受付終了21:00 ※各種お届けはお早めに						