



射水店スタジオ タイムスケジュール

6月

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 mayuko	10:30~11:30 スタンダードフロー⑭ モーニングフローヨガ hiroko	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 股関節をほぐすポカポカヨガ azzy	12:00~13:00 Basic⑦ エナジーチャージ yuka	12:00~13:00 Detox⑪ 腸活美人ヨガ satoko	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 mii
					13:30~14:30 Basic⑦ 男性受講可 エナジーチャージ yuka	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 週替わり 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 股関節をほぐすポカポカヨガ mii		
20:00~21:00 スタンダードフロー⑬ コアボディメイク mii	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			