

【スタジオスケジュール予定】

	9:30~	11:15~	13:00~	14:30~	18:15~	19:30~
月	ハタヨガ (KUMI)	ピラティス (YURIKO)	コンディショニング (YURI) 隔週①③	陰ヨガ (SACHIKO) 隔週②④		太極拳 (TOMI)
火	ヨガ (RYOKO)	コンディショニング (KOKI) ヨガ (RYOCO)			ピラティス (YURIKO)	アシュタンガヨガ (MIKI)
水	ハタヨガ (KEIKO)	ピラティス (DAIKI)		バランスボール (MEGUMI) 16:00- 有料		ヨガ/自力整体 (YOSHI)
金	ハタヨガ (NATSUKI)	ヴィンヤサヨガ (SANDRA) 11:00-	陰ヨガ 12:30- (SANDRA) ②④ ピラティス (MEGUMI) ①③			クリパルヨガ (CHIE)
	9:00~	10:45~	13:00~	14:30~	16:00~	17:30
土	ヨガ (YOSHI) ①③ トゥリヨガ (YUKA) ②④	ヨギックアーツ /自力整体 (YOSHI)	バレエ (MEGUMI) 有料	バランスボール (MEGUMI) 有料	イシュタヨガ (YOKO) ①③ マットピラティス (MEGUMI) ②④	
日	ピラティス (NAOMI)	モーニング フローヨガ (MIKI)	エアシルク (NATSUKI) 有料	カラダバランス (KUNIKO) 隔週①③	ヨガ (KUNIKO) 隔週①③	

※有料クラス・バランスボール 300円 (プレミアム会員 無料)

・エアシルク, バレエ 1000円 (プレミアム会員 月1回無料)

※基本的にヨガクラス, ボディーメンテナンスは75分、ピラティスクラスは60分となります。

詳しいクラス時間帯につきましては、4月に月間スケジュールをお知らせ致します。

【アウトドア予定】

	9:30~	11:15~	13:00~	14:30~	18:15~	19:30~
月						ランニング
火	トレッキング (DAISUKE)					
水					ランニング	
金						ランニング
	9:00~	10:45~	13:00~	14:30~	16:00~	17:30
土	ノルディック ウォーキング	お散歩 マインドフルネス	トレッキングorトレイルランニングor散歩 etc..			
日	ランニング	お散歩 マインドフルネス	トレッキングorトレイルランニングor散歩 etc..			

※アウトドアクラスについては、週によって変動いたします。

詳しいクラス時間帯につきましては、4月に月間スケジュールをお知らせ致します。