

レッスンスケジュール

*お休みもありますので、webスケジュールにてご確認ください。

*全てのレッスンが体験可能です

*全てのレッスンが男女ミックスです

*強度：リラックス★ ミドル★★ アクティブ★★★

| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|-----------------------|---|---|------------------------------------|---|---|---------------------------------------|--------------------------------------|
| D A Y | | | | | | 10:00-11:00 くみこ 骨盤調整ストレッチ★★ | 9:00-10:00 たき リラックス(陰ヨガ) ★ |
| | | | | | | 11:30-12:30 くみこ ヨガティスフロー★★★ | 10:30-11:30 たき リフレッシュヨガ★★ |
| | | | | | | | 12:00-13:00 たき リラックスフロー★ |
| | | | | | | | |
| N I G H T | | | 18:30-19:30 さほ ゆるみヨガ★ | | | | ↑3レッスン目は不定期 |
| | | | 20:00-21:00 さほ 代謝アップヨガ★★ | | | | |