

2021年 レッスンスケジュール

*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
DAY						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) ★
				14:00-15:00(第1,3) わか な ゆるめるストレッチヨガ★		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★
NIGHT			18:30-19:30 さほ ゆるみヨガ★				
			20:00-21:00 さほ 代謝アップヨガ★★				