



定員  
23名

# 3月レッスンスケジュール

時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00							
10:00		YOGA ボディメイク 10:00~10:45 長 怜奈	コンディショニング 美脚・美尻 10:00~10:45 山口 優香	YOGA デトックス 10:00~10:45 河野 優香	マインドフルネス 空(KU) 10:00~10:45 村上 麻衣香	コンディショニング 美ウエスト 9:30~10:15 中村 貴子	YOGA ボディメイク 9:30~10:15 村上 麻衣香
11:00						YOGA デトックス 11:00~11:45 加地 めぐみ	YOGA リラククス 11:00~11:45 長 怜奈
12:00	コンディショニング 美姿勢 11:30~12:15 森 誉		YOGA デトックス 11:30~12:15 佐藤 駿	YOGA リラククス 11:30~12:15 村上 麻衣香	コンディショニング 美ウエスト 11:30~12:15 森 誉		
13:00						YOGA リラククス 12:30~13:15 加地 めぐみ	コンディショニング 美姿勢 12:30~13:15 小川 葵
14:00	YOGA リラククス 13:30~14:15 長 怜奈	コンディショニング 美脚・美尻 13:30~14:15 山口 優香	YOGA ボディメイク 13:30~14:15 山口 優香	コンディショニング 美ウエスト 13:30~14:15 森 誉	YOGA デトックス 13:30~14:15 佐藤 駿		
15:00		YOGA デトックス 15:00~15:45 長 怜奈	マインドフルネス 空(KU) 15:00~15:45 村上 麻衣香			コンディショニング 美姿勢 15:00~15:45 中村 貴子	コンディショニング 美脚・美尻 15:00~15:45 中村 貴子
16:00							
17:00						YOGA リラククス 17:00~17:45 長 怜奈	マインドフルネス 空(KU) 17:00~17:45 長 怜奈
18:00							
19:00	マインドフルネス 空(KU) 18:30~19:15 山口 優香	YOGA ボディメイク 18:30~19:15 永岡 裕	YOGA リラククス 18:30~19:15 河野 優香	コンディショニング 美脚・美尻 18:30~19:15 山口 優香	YOGA デトックス 18:30~19:15 長 怜奈	YOGA ボディメイク 18:30~19:15 永岡 裕	
20:00	YOGA デトックス 20:00~20:45 長 怜奈	コンディショニング 美姿勢 20:00~20:45 小川 葵	コンディショニング 美ウエスト 20:00~20:45 森 誉	YOGA ボディメイク 20:00~20:45 山口 優香	コンディショニング 美脚・美尻 20:00~20:45 長 怜奈	<div style="background-color: white; padding: 10px; border: 1px solid black;"> <p><b>休館日</b></p> <p><b>3月</b></p> <p><b>16</b> <small>土日</small></p> <p><b>31</b> <small>日</small></p> </div>	
21:00							
22:00	コンディショニング 美ウエスト 21:30~22:15 山口 優香	マインドフルネス 空(KU) 21:30~22:15 河野 優香	YOGA デトックス 21:30~22:15 村上 麻衣香	YOGA デトックス 21:30~22:15 中村 貴子	YOGA リラククス 21:30~22:15 長 怜奈		
23:00				3/21は祝日の為 最終レッスンは 休講となります			

※レッスンの内容及び、インストラクターは変更となる場合がございます。予めご了承ください。