

2017年4月 レギュラークラス スケジュール

少ない レベル1	レベル2	運動量 レベル3	レベル4	多い レベル5
-------------	------	-------------	------	------------

月	火	水	木	金	土	日
			9:30~10:30 やさしいヨガ JURI			10:30~11:45 第1・3週
	10:30~11:45 シェイプアップヨガ MISUZU		11:00~12:00 デトックスフロー JURI	10:30~11:45 リラックスヨガ TOMOMI	10:30~11:45 ベーシックフロー KUMI	ハタヨガアライメントⅡ YUKA
			13:00~14:15 ハタヨガアライメントⅠ MAYA		12:30~13:45 姿勢美人ヨガ MIHO	10:30~12:00 第2週 ヨガスタートラ 第4週 アサナ練習部 JURI
18:50~19:50 やさしいヨガ JURI	19:00~20:10 メンテナンスヨガ MAKI		19:00~20:00 体幹ヨガ MIHO	19:00~20:15 パーツ美人ヨガ JURI		
20:15~21:30 パーツ美人ヨガ2 JURI	20:30~21:30 第1/3インヤンヨガ 第2/4Women'syoga JURI	20:30~21:45 はじめてのヨガ TAKASHI	20:30~21:30 リセットリラックスヨガ NAMI	20:30~21:45 デトックスフロー JURI		