



Weekly SCHEDULE

対面レッスン

月
MON

10:00-10:45

初心者向けマットピラティス (ayaka)

11:00-11:45

はじめてのリズムダンス (RIKO)

火
TUE

10:00-10:45

ZUMBA (KYOSUKE)

11:00-11:45

ボディコンバット (TAIKI)

水
WED

10:00-10:45

カイロヨガ (MANAMI)

11:00-11:45

マインドフルネスヨガ (MANAMI)

木
THU

10:00-10:45

ローラーピラティス (KANAKO)

11:00-11:45

ゆるめて満たすヨガ (KANAKO)

金
FRI

10:00-10:45

Morning Yoga (Kiyora)

11:00-11:45

はじめてのリズムダンス (RION)

土
SAT

10:00-10:45

フェムテックヨガ (Kiyora)





Weekly SCHEDULE

対面レッスン

月

MON

19:00-19:45
K-POPレクチャー (RION)
20:00-20:45
美姿勢ヨガ (Hitomi)
21:00-21:45
Detox flow yoga (Hitomi)

火

TUE

19:00-19:45
ローラーピラティス (KANAKO)
20:00-20:45
ゆるめて満たすヨガ (KANAKO)

水

WED

19:00-19:45
リズムダンス (RIKO)
20:00-20:45
呼吸からはじめる基本のヨガ (mei)
21:00-21:45
おやすみ前のリラックスヨガ (mei)

木

THU

19:00-19:45
ZUMBA (KYOSUKE)
21:00-21:45
ボディコンバット (Maru)

金

FRI

20:00-20:45
Beauty flow yoga (Hitomi)
21:00-21:45
ゆるめるヨガ (Hitomi)

土

SAT

