

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

11:00-11:45

ボディコンバット (TAIKI)

7K 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

心と身体をゆるめるヨガ (KANAKO)

11:00-11:45

リフレッシュ代謝アップヨガ (KANAKO)



10:00-10:45

Morning Yoga (Kiyora)

11:00-11:45

はじめてのリズムダンス (RION)



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

リフレッシュ代謝アップヨガ (KANAKO)

20:00-20:45

心と身体をゆるめるヨガ (KANAKO)

水 WED 19:00-19:45

JAZZ HIPHOP (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

21:00-21:45

ボディコンバット (Maru)

全FRI

20:00-20:45

Beauty flow yoga (Hitomi)

21:00-21:45

ゆるめるヨガ (Hitomi)



