

2010年8月

	WEEKDAY					WEEKEND	
	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
10:00	ホットヨガ75 ★★ 10:00~11:15 大原 聖子	アーユルヴェーダ ヨガ★★ 10:00~11:15 MAHOU	ホットヨガ75 ★★ 10:00~11:15 KEIKO	ホットリラックスヨガ ★ 10:00~11:15 KAORU	ホットリラックスヨガ ★ 10:00~11:15 植村		
11:00						陰ヨガ ★ 11:00~12:15 KEIKO	ホットヨガ75 ★★ 11:00~12:15 KAZUKO
12:00	陰ヨガ ★ 11:30~12:45 KEIKO			ホットヨガ75 ★★ 11:30~12:45 蠅(ケラ)あゆみ			
13:00					ホットヨガ75 ★★ 12:30~13:45 KAORI	ホットヨガ60 ★ 12:30~13:30 KEIKO	ホットヨガ90 ★★★ 12:45~14:15 MAHOU
14:00	アロマヒーリングヨガ ★ 13:45~15:00 大原 聖子		ホットヨガ90 ★★ 13:30~15:00 KAZUKO				
15:00		ホットリラックスヨガ ★ 14:15~15:30 大原 聖子		アロマヒーリングヨガ ★ 14:15~15:30 蠅(ケラ)あゆみ	ホットリラックスヨガ ★ 14:15~15:30 KAORI	ホットエナジー75 ★ 14:15~15:30 永井 沙織	ホットリラックス ヨガ60★ 14:30~15:30 TAE
16:00							
17:00						ホットヨガ90 ★ 16:30~18:00 KAORU	ホットヨガ75 ★★ 16:00~17:15 TAE
18:00							
19:00	ホットヨガ75 ★★ 18:45~20:00 田口 晶子	ホットヨガ60★ 18:30~19:30 塚田 紋子	ホットエナジー60★ 18:45~19:45 大原 聖子	ホットヨガ75 ★★ 18:45~20:00 KUNI	ホット骨盤矯正 ヨガ★ 18:45~19:45 MAHOU		
20:00							
21:00	ホットヨガ60★ 20:15~21:15 田口 晶子	ホットヨガ75 ★★ 20:15~21:30 塚田 紋子	ホットヨガ75 ★★ 20:00~21:15 TAE	ホットリラックスヨガ ★ 20:20~21:30 田口 晶子	アーユル ヴェータヨガ★ 20:05~21:20 MAHOU		
22:00							

※ 祝日は、該当する曜日の18時迄のレッスン内容及び時間となります。

♂のマークがあるプログラムは男性の方もご参加いただけます。

★は強度を表しています。数が多いほど強度は高くなります。