

# 2021年GWスケジュール

4月29日(木)	4月30日(金)	5月1日(土)	5月2日(日)	5月3日(月)	5月4日(火)	5月5日(水)
	定休日	朝ヨガ 7:45~8:45 YUKARI ★★	朝ヨガ 7:45~8:45 kikuko ★★			朝ヨガ 7:45~8:45 YUKARI ★★
美腸ヨガ 9:20~10:20 Chie ★★		ピラティス 9:15~10:15 kikuko ★★★	骨盤調整ヨガ 9:15~10:15 kikuko ★★★	インサイドフローヨガ 9:15~10:15 chihana ★★★★	デトックスヨガ 9:15~10:15 SAYAKA ★★	美体幹ヨガ 9:15~10:15 YUKARI ★★★
ビギナーフローヨガ 10:40~11:40 Chie ★★★		パワーヨガ 10:45~11:45 kikuko ★★★★	アロマヨガ 10:45~11:45 Nanako ★★	癒しのハートオープニングフロー 10:45~11:45 chihana ★★	ヴィンヤサフローヨガ 10:45~11:45 SAYAKA ★★★	ママとベビーのエクササイズ 10:45~11:35 TETSUYA ★★
初めてのベリーダンス 12:00~12:50 友美 ★★		くびれトレーニング 12:10~13:10 TETSUYA ★★★	リンパストレッチヨガ 12:15~13:15 Nanako ★★	ピラティス 12:15~13:15 Nanako ★★★	インサイドフローヨガ 12:15~13:15 chihana ★★★★	くびれトレーニング 12:00~13:00 TETSUYA ★★★
美体幹ヨガ 13:30~14:30 友美 ★★★★		ボクササイズ 13:30~14:15 TETSUYA ★★★	アシュタンガヨガ初級 13:45~15:00 YUKARI ★★★★★	イシュタヨガ 13:45~14:45 Nanako ★★★	癒しのハートオープニングフロー 13:45~14:45 chihana ★★	シェイプヨガ 13:30~14:30 kikuko ★★★
		ビギナーヨガ 15:00~16:00 友美 ★★				リラックスヨガ 15:00~16:00 kikuko ★★
		美体幹ヨガ 16:30~17:30 友美 ★★★				