

2回目からはプランをお選びいただいてからご予約をお願いいたします
 ママケア、おうちダンスはどなたでも参加OK
 カフェタイムはHPお問い合わせフォームよりご予約頂けます

	月	火	水	木	金	土	日	
9:00 (6:40)		6:40 ~ 7:10 モーニングヨガ 担当:SAICO		6:40 ~ 7:10 モーニングヨガ 担当:Naomi		9:00 ~ 9:35 ゆっくりベーシック 担当:SAICO	9:00 ~ 9:35 ヴァンヤサフロー 担当:Ryosuke	
	担当者変更							
10:00	10:00 ~ 10:35 リフレッシュヨガ 担当:Mayumi	10:00 ~ 10:35 ゆっくりベーシック 担当:SAICO	10:00 ~ 10:35 リフレッシュヨガ 担当:KA☆NA	10:00 ~ 10:35 ゆっくりベーシック 担当:乃万 由美子	10:00 ~ 10:35 リフレッシュヨガ 担当:KASUMI	10:00 ~ 10:35 リフレッシュヨガ 担当:SAICO	10:00 ~ 10:35 ゆっくりベーシック 担当:Ryosuke	
						毎週開催		
11:00						11:00 ~ 11:35 マタニティヨガ 担当:sayaka 担当:Chigusa(2週目)	11:00 ~ 11:35 おうちダンス 担当:荻野 恵理	
12:00								
13:00								
		NEWクラス						
14:00	14:00 ~ 14:35 ベビトレヨガ 担当:山下 亜一美	14:00 ~ 14:35 やさしいハタヨガ 担当:KAE	14:00 ~ 14:35 ベビーマッサージ 担当:KASUMI	14:00 ~ 14:35 疲労回復ヨガ 担当:Naomi	14:00 ~ 14:35 ママケア 担当:KASUMI	14:00 ~ 14:35 ピラティス 担当:Keiko	14:00 ~ 14:35 姿勢改善ヨガ 担当:荻野 恵理	
15:00								
		クラス変更		NEWクラス				
16:00	16:00 ~ 16:35 美脚美尻骨盤ヨガ 担当:山下 亜一美	16:00 ~ 16:35 キッズ太陽礼拝/ 担当:山下 亜一美 偶数週 キッズヨガ/ 担当:Keiko	16:00 ~ 16:35 リラックスヨガ 担当:KA☆NA	16:00 ~ 16:35 キッズリフレッシュヨガ 担当:Mayumi	16:00 ~ 16:35 代謝アップヨガ 担当:Keiko	16:00 ~ 16:35 親子ヨガ 担当:Keiko		
17:00								
18:00								クラス色分け
								対象者 大人向け
19:00								対象者 キッズ、親子向け
20:00	20:00 ~ 20:35 リラックスヨガ 担当:Keiko	20:00 ~ 20:35 代謝アップヨガ 担当:乃万 由美子	20:00 ~ 20:35 安眠ヨガ 担当:KA☆NA	20:00 ~ 20:35 姿勢改善ヨガ 担当:Ryosuke	20:00 ~ 20:35 疲労回復ヨガ 担当:荻野 恵理	20:00 ~ 20:35 股関節を開くヨガ 担当:Ryosuke	20:00 ~ 20:35 リラックスヨガ 担当:Keiko	対象者 ベビー、ママ向け
21:00	21:00 ~ 21:35 安眠ヨガ 担当:Ryosuke				21:00 ~ 21:35 安眠ヨガ 担当:Keiko			