

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)	11月17日 特別無料クラス	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	*土曜週替わり キッズレッスン*
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	11月7日 キッズリフレッシュヨガ 担当:Mayumi
11:00						11:00 ~ 11:35 マタニティヨガ 担当:Chigusa	11:00 ~ 11:35 おうちダンス 担当:荻野 恵理	11月14日 親子ヨガ 担当:Keiko
12:00								11月21日 ウキウキ親子ヨガ 担当:さーちゃん
13:00				11月19日 特別無料クラス クラス変更		NEWクラス		11月28日 ウキウキ親子ヨガ 担当:さーちゃん
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 やさしい骨盤底筋ヨガ 担当:Naomi	14:00 ~ 14:35 ママケア 担当:KASUMI	14:00 ~ 14:35 じっくりベーシック 担当:神山 由加	14:00 ~ 14:35 姿勢改善ヨガ 担当:荻野 恵理	
15:00				11月19日 特別無料クラス		NEWクラス	担当交代制→	
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 奇数キッズ太陽礼拝 担当:山下 亜一美 偶数 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 奇数 リフレッシュヨガ 担当:Sayuka/ 偶数じっくりベーシック 担当:神山 由加	16:00 ~ 16:35 キッズリフレッシュヨガ 担当:Mayumi/ ウキウキ親子ヨガ 担当:さーちゃん		
17:00								
18:00								クラス色分け 対象者 大人向け
19:00							NEWクラス 19:00 ~ 19:35 リラックスヨガ 担当:muni	対象者 キッズ、親子向け
	マタニティさんOK			NEWクラス	担当者変更			
20:00	20:00 ~ 20:35 リラックスヨガ 担当:sayaka	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 整えパーオソル 担当:原田 あかね	20:00 ~ 20:35 疲労回復ヨガ 担当:Chigusa	20:00 ~ 20:35 股関節を開くヨガ 担当:Ryosuke		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:Chigusa			