

Color”ire 1月 レッスンスケジュール

通常クラス年末年始のお休み 12月30日~1月3日
 ※1月3日は特別レッスンあり(別紙にてご案内)

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、月曜リラックスヨガはどなたでも参加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:Ryosuke		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
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
11:00						11:00~11:35 マタニティヨガ 担当:Chigusa	
12:00							
13:00							
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 骨盤矯正ヨガ 担当:山田 淳子	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	
15:00							
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	16:00~16:35 美ヨガ 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 リフレッシュヨガ 奇数 担当:Sayuka じっくりベーシック 偶数 担当:神山由加	16:00~16:35 キッズリフレッシュヨガ 前半 担当:Mayumi ウキウキ親子ヨガ 後半 担当:さーちゃん	
17:00							
18:00							
19:00							19:00~19:35 リラックスヨガ 担当:muni
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:Rumi	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	
21:00	21:00~21:35 安眠ヨガ 担当:Ryosuke				21:00~21:35 安眠ヨガ 担当:Chigusa		

1月24日
特別無料クラス♪

1月23日
特別無料クラス

1月20日
特別無料クラス

Special
Workshop

NE

NE

マタニティさん

クラス色分け
 対象者 大人向け
 対象者 キッズ、親子向け
 対象者 ベビー、ママ向け