

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 ヴィンヤサフロー 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 美ヨガ 担当:KA☆NA	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				クラス変更		11:00 ~ 11:35 マタニティヨガ 担当:Chigusa	11:00 ~ 12:30 親子で楽しむ わくわく知育ヨガ®× 電子レンジで簡単! 「バナナマフィン」 担当:さーちゃん	3月7日 Special Workshop
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			クラス変更		担当者変更	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 キッズ太陽礼拝 担当:山下 亜一美	16:00 ~ 16:35 ゆっくりベーシック 担当:Rumi	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 担当:Sayuka	16:00 ~ 16:35 キッズリフレッシュヨガ 13.20日担当:Mayu ウキウキ親子ヨガ 6日担当:さーちゃん		
17:00			3月24日 特別無料クラス				3月27日 特別無料クラス♪ 【なかよし親子 リトミック】 担当:まーぼー	
18:00								クラス色分け
19:00							19:00 ~ 19:35 リラックスヨガ 担当:muni	対象者 大人向け
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:まさみ	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		対象者 キッズ、親子向け
21:00	21:00 ~ 21:35 安眠ヨガ 担当:Ryosuke		3月23日 特別無料クラス		21:00 ~ 21:35 安眠ヨガ 担当:Chigusa			対象者 ベビー、ママ向け

マタニティさんOK

NEW

担当者変更