

2026/5改定

■日曜レッスン第1・第3エアロピラティス(60分)
■第2・第4リフレッシュヨガ(60分)

月	火	水	木	金	土	日
					9:30 くつろぎヨガ 和田	9:30(第1) ピラティス 熊谷
						9:30(第2・4) リフレッシュヨガ 和田
10:00 ヨガ まか	10:00 ルーシーダットン 荒木	10:00 ピラティス 荒木	10:00 ヨガ 和田	10:00 ホットピラティス 藤原	10:45 ヨガA 小山	9:30(第3) エアロ&ピラ 藤原
		10:00(月2) ベリーエクササイズ 和田			10:45(月2) ヨガB 藤原	
					10:45(月2) エアロ&ピラ 藤原	
13:30(第1・3) エアロ&ピラ 藤原	13:30(月2) 美腸ヨガ 荒木	13:30 ピラティス 荒木	13:30(月2) ベリーエクササイズ 和田	13:30 ヨガ 小山	13:30 ピラティス 藤原・熊谷	
13:30(第1・3) リストラティブヨガ まか	13:30(月1) リセットヨガ 荒木				13:30 ベリーダンス 和田	
13:30(第2・4) くつろぎヨガ 藤原						
		18:45 ホットピラティス 藤原	18:45(月2) ルーシーダットン 荒木			
19:45(月2) ルーシーダットン 荒木	19:45 ヨガ (小山)			19:45(第2) 瞑想ヨガ まか		
19:45(第1・3) くつろぎヨガ 藤原				19:45(第3) 美腸ヨガ 小山		
19:45(第2・4) リストラティブヨガ まか				19:45(第4) フェイスコンディショニング 藤原		
		20:00 リラックスヨガ 藤原	20:00 ピラティス 荒木			
			20:00 リラックスヨガ 藤原			