

Hot Yoga 45min

常温 Yoga 60min

## 2017年 6月～9月 the BIRTH &amp; days レッスンスケジュール

営業時間 月～金 10:00-22:00 / 土・祝 11:00-20:00 / 日曜日定休(毎月15日メンテナンス休館)

月		火		水		木		金		土/祝	
days	the BIRTH	days	the BIRTH	days	the BIRTH	days	the BIRTH	days	the BIRTH	days	the BIRTH
10:30-11:30 ビューティー ペルヴィス ★ NANA		10:30-11:30 リフレッシュロー ★★ JUNKO	11:00-11:15 シェイプUP ダンベル 20	11:00-11:45 ムーブメント ストレッチ ★★ AKIHIRO		11:00-12:00 Morning Yoga ★★ yako	11:00-11:15 TRX	11:30-12:15 デトックスヨガ ★★ TATSUHIKO		11:15-12:15 Morning Yoga ★★ AI	13:30-13:45 TRX
13:30-14:15 ベーシックヨガ ★ CHIE	15:00-15:15 TRX	15:00-15:15 シェイプUP ダンベル 20	15:00-15:45 ダイエットヨガ ★★ MIKA	15:00-15:15 筋膜リリース ストレッチ		13:30-14:30 メンテナンスヨガ ★★ AI		15:00-15:45 イグナイトヨガ ★★ CHIHAYA	15:00-15:15 筋膜リリース ストレッチ	14:00-14:45 やさしいヨガ ★ MIWA	17:30-18:00 BIRTH de RUN 30
18:15-19:00 ムーブメント ストレッチ ★★ AKIHIRO	19:10-19:30 シェイプUP ダンベル 20	18:15-19:15 アシュタンガヨガ ★★ AI	19:10-19:25 筋膜リリース ストレッチ	18:15-19:00 ハタヨガ ★ MIKA	19:10-19:25 TRX	18:45-19:45 コアパワーヨガ ★★★ CHIHAYA	20:00-20:30 BIRTH CISE & ダンベル POWER	18:15-19:00 Deep Relax ★ MIWA	19:10-19:30 シェイプUP ダンベル 20	18:15-19:00 ダイエットヨガ ★★ MIKA	
19:30-20:15 ゆっくりヨガ ★ yako	20:20-20:35 筋膜リリース ストレッチ	19:30-20:30 ヴィンヤサヨガ ★★ CHIE	20:20-20:35 TRX	19:30-20:15 チャクラヨガ ★ MARI	20:20-20:40 シェイプUP ダンベル 20	20:40-21:40 ビューティー ペルヴィス ★ NANA		19:30-20:15 チャクラヨガ ★ MARI	20:20-20:35 TRX		
20:45-21:30 おやすみヨガ ★ MIKA		20:45-21:45 陰リストライヴヨガ ★ CHIE		20:45-21:30 セラピーヨガ ★ MARI				20:45-21:30 コアヨガ ★★ MARI			