Hot Yoga 45min
常温 Yoga 60min

2017 年 1月～3月　the BIRTH & days レッスンスケジュール

営業時間　月~金　13:30 - 22:30 / 土・祝　11:00 - 20:00 / 日曜日定休

月		火		水		木		金		土/祝	
days	theBIRTH	days	theBIRTH	days	theBIRTH	days	theBIRTH	days	theBIRTH	days	theBIRTH
										11:15 - 12:15 Morning Yoga ★★ AI	
13:45 - 14:30 女性の為の安心ヨガ ★ CHIE		13:45 - 14:45 リフレッシュフロー ★★ JUNKO				13:45 - 14:45 陰リストラティブヨガ ★ CHIE					13:30- 13:50 Stretch & Balance Boll new
			15:00 - 15:15 CORE	15:00 - 15:45 イグナイトヨガ ★★ CHIHAYA new			15:00 - 15:15 TRX	15:00 - 15:45 デトックスヨガ ★★ TATSUHIKO		new 14:00 - 14:45 やさしいヨガ ★ MIWA	
	18:00 - 18:15 CORE				18:00 - 18:15 TRX				18:00 - 18:20 Stretch & Balance Boll new		17:20 - 17:40 Circuit20 new
18:30 - 19:15 ボディメイクヨガ ★★ AI		18:30 - 19:30 イグナイトヨガ ★★ CHIHAYA		18:30 - 19:15 ハタヨガ ★ MIKA		18:45 - 19:45 アシュタンガヨガ ★★ AI		new 18:45 - 19:15 ヨガの為の筋トレ ★ HIROMU		18:00 - 18:45 ダイエットヨガ ★★ MIKA	
	19:20 - 19:35 CORE		19:20 - 19:35 TRX		20:00 - 20:30 BIRTH de RUN new		20:10- 20:30 Stretch & Balance Boll new		19:20 - 19:40 Circuit20 new		
new 19:45 - 20:30 ゆっくりヨガ ★ yako		19:45 - 20:45 ヴィンヤサヨガ ★★ CHIE		19:45 - 20:45 ダイエットヨガ ★★ MIKA		new 20:40 - 21:40 ビューティーペルヴィス ★ NANA		19:45 - 20:30 セラピーヨガ ★ MARI			
	20:40 - 20:55 TRX		20:40 - 20:55 CORE						20:40 - 20:55 TRX		
21:00 - 21:45 リラックスヨガ ★ HAZUKI		21:00 - 22:00 陰リストラティブヨガ ★ CHIE		21:00 - 21:45 セラピーヨガ ★ MARI				21:00 - 21:45 コアヨガ ★★ MARI			

お知らせ：毎月 15 日はメンテナンス休館とさせて頂きます。