

ゴールデンウィーク
レッスン



時間割表



	5/3 (土)	5/4 (日)	5/5 (月)	5/6 (火)
10:30- 11:30	美脚&美尻 YOGA 吉川 ゆうほ	YOGA美腸 山村 みちる		ボディメイク YOGA 吉羽 ちかこ
12:00- 13:00	自律神経調整 YOGA 木本 ゆうこ	Deepリラックス YOGA 山村 みちる		ストレッチ& ビューティー 西田 ゆい
13:30- 14:30	SLOWFLOW YOGA 山村 みちる	ダイエット Vo.1 西山 あさこ	UNIVERSAL YOGAMARS 前田 ひろみ	おなか痩せ YOGA 寺田 あんな
15:00- 16:00	リラックス YOGA 山村 みちる	呼吸を深める フロー-YOGA 木本 ゆうこ	ストレッチ & リセット 田口 しょうこ	PILATES ベーシック 森井 ゆうこ
16:30- 17:30	骨盤調整 PILATES 吉羽 ちかこ	極上リラックス YOGA 木本 ゆうこ		入門 PILATES 森井 ゆうこ

