



2021 Lesson Schedule



2月11日 木曜日		2月23日 火曜日	
10:00		10:00	
:30	10:30~11:30 YOGA リフレッシュ MIKO ★★	:30	10:30~11:30 YOGA ダイエット YUKIKO ★★
11:00		11:00	
:30		:30	
12:00	12:00~13:00 YOGA アロマ HIROKO ★	12:00	12:00~13:00 YOGA 体温アップ MIKO ★★
:30		:30	
13:00		13:00	
:30	13:30~14:30 YOGA 骨盤調整 YUKIKO ★	:30	13:30~14:30 リズムシェイプ K-POPver. MOMI ★★★
14:00		14:00	
:30		:30	
15:00	15:00~16:00 リズムシェイプ 洋楽ver. MOMI ★★★	15:00	15:00~16:00 YOGA アロマ HIROKO ★
:30		:30	
16:00		16:00	
:30	16:30~17:30 YOGA お腹引き締め AYUMI ★★	:30	16:30~17:30 YOGA リフレッシュ MAYU ★★
17:00		17:00	
:30		:30	
18:00	Door close	18:00	Door close

《新型コロナウイルス感染予防対策》

皆さまに安全にレッスンをご受講いただく為、ご理解ご協力の程
よろしくお願いたします。 ★マークは強度を表しています。

マスク着用

定員数18名

レッスン中の
換気の実施

スタジオへの入室は、レッスン開始
5分前~レッスン終了後まで