


TIME SCHEDULE 2018.01 ▶▶▶ 2018.03

フィットネスクラブ コ・スパ 学園前  女性専用ホットヨガ

月	火	水	木	金	土	日	
ピラティス 10:30~11:30 [三神 友紀菜] 	ストレッチ&バレエエクササイズ 10:30~11:30 [中嶋 美晴] 	リンパ&デトックスヨガ 10:45~11:45 [富松 純] 	休 館 日	リンパ&デトックスヨガ 10:45~11:45 [山中 久美子] 	パワーシェイプヨガ 10:30~11:30 [佐藤 悦子] 	リラックスヨガ 11:00~12:00 第1・3・5週[中野 夕紀]  第2・4週[西原 都子] 	
骨盤美人ヨガ 12:00~13:00 [富松 純] 	リンパ&デトックスヨガ 12:00~13:00 [中野 夕紀] 			骨盤美人ヨガ 12:00~13:00 [永尾 千里] 	骨盤美人ヨガ 11:45~12:45 [黒岩 範子] 		
				ピラティス 13:30~14:30 [yumi] 			
	グラヴィティヨガ 14:30~15:30 [KYOKO] 	骨盤美人ヨガ 15:00~16:00 [佐藤 悦子] 		リンパ&デトックスヨガ 15:00~16:00 [岩田 薫] 	グラヴィティヨガ 15:30~16:30 第1・3・5週[Chiaki]  第2・4週[JUNKO] 		
		リンパ&デトックスヨガ 18:45~19:45 [石井 菜愛] 		ピラティス 18:50~19:50 [yumi] 		骨盤美人ヨガ 15:45~16:45 [東 幸美] 	
リラックスヨガ75 19:15~20:30 [岩田 薫] 	骨盤美人ヨガ 19:00~20:00 [遠藤 美佐緒] 						
骨盤美人ヨガ 20:45~21:45 [岩田 薫] 	エイジング美エクササイズ 20:30~21:30 [金井 真沙美] 	フローピラティス 20:15~21:15 [栗山 陽子] 		リンパ&デトックスヨガ 20:30~21:30 [中野 夕紀] 			

※グラヴィティヨガの体験はございません。
※都合により担当インストラクターが変更になる場合がございます。予めご了承ください。

ヨガマット、レッスン用バスタオル、フェイスタオルは無料レンタルがございます。シューズは不要です。