

# TIME SCHEDULE 2018.07 ▶▶▶ 2018.09

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] 	パワーシェイプヨガ 10:30~11:30 [田中 夏子] 	<b>休 館 日</b>	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 奇数週[中野 夕紀] 偶数週[西原 都子] 	
		リンパ&デトックスヨガ 12:00~13:00 [富松 純] 			骨盤美人ヨガ 11:45~12:45 [黒岩 範子] 		
ヤムナボディローリング® 13:00~14:00 [富松 純] 	グラヴィティヨガ 13:00~14:00 奇数週[Makiko] 偶数週[kairi] 				ピラティス 13:30~14:30 [yumi] 		
		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 奇数週[Chiaki] 偶数週[Ayano] 	
							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] 				ピラティス 18:50~19:50 [yumi] 		
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。