

薬院

	mon	tue	wed	thu	fri		sat	sun
8:35-		朝のアロマヨガ yui				8:30--	ヨガベーシック tama	ピラティス atsuko
10:00-	ピラティス mai	桃尻バレエエクササイズ moe		経絡ヨガ／肺経 &大腸経を整える 潤い月間 yui	パーソナルレッス ン(繰越利用可/ 追加料金有) yasuko(作業療法士)	9:55-	四季の極ゆるリ リースヨガ emi	ヨガベーシック miwa
11:25-	桃尻バレエエクサ サイズ moe	姿勢改善ヨガ moe		ピラヨガ narumi	ヨガのためのト レーニング lumi	11:20-	しっかり動くヨガ maya	ゆるヨガ／丁寧 に 自分と向き合う月 間 miwa
12:50-	ゆるヨガ moe	パーソナルレッス ン(繰越利用可/ 追加料金有) yui(ヨガ・トレー ニング)		ピラティス／ウエ ストサイズダウン 月間！ narumi	ヨガベーシック／ ディープレンジ ング月間～上半 身～ moe	12:45-	アロマヨガ／アロ マで呼吸を深め るゆっくりヨガ月 間 lumi	
15:30-		昼下がりのゆるヨ ガ yui		疲れ知らずの筋 膜リリースヨガ rika				
19:00-	四季の極ゆるリ リースヨガ75分 emi	ゆるヨガ rie	アシュタンガヨガ 90 tomomi/satsuki	骨盤調整ヨガ umi	ヨガベーシック maya			
20:25-		リフレッシュ&ほ ぐれるヨガ rie		ヨガベーシック／ 週替わり特別メ ニュー月間！ umi	アロマヨガ maya			