

高宮

	mon	tue	wed	thu	fri		sat	sun
8:50-		朝ヨガ miho				9:00-	アロマヨガ ai	筋膜リリースヨガ (奇数週:体幹力 アップ/偶数週:バ ランスカアップ) rika
10:15-	アロマヨガ satsuki	ゆるヨガ miho	ヨガベーシック maya	ピラティスベー シック atsuko	ピラヨガ maya	10:20-	大人バレエ saaya	しっかり動くヨガ eri
11:30-	大人バレエ chihiro	骨盤調整ヨガ(奇 数週:代謝アップ フロー/偶数週: 姿勢コリ改善ヨ ガ) emi	ピラティス narumi	奇数週:スパイン ムーブメントピラ ティス/偶数週: 美尻バーピラティ ス atsuko	アロマヨガ maya	11:30-	ストレッチ&リフ レッシュヨガ tama	ヨガベーシック eri
12:45-	しっかり動くヨガ tama	アシュタンガヨガ yukika	アロマヨガ ai	骨盤調整ヨガ ai	大人バレエ chihiro	12:45-	しっかり動くヨガ tama	
14:00-		お昼のアロマリン パヨガ ai		昼ヨガ miho	大人バレエポワン ト chihiro			
19:00-	陰ヨガ tama	ゆるヨガ maya		ゆるヨガ tomomi	ピラティス narumi			
20:15-	ゆるヨガ yoshimi	ピラヨガ maya		骨盤調整ヨガ(奇 数週:下腹べたん こ骨盤底筋ヨガ/ 偶数週:姿勢コリ 改善ヨガ) yoshimi	アロマヨガ narumi			