

< レッスン表 > 5/25~6/7



←室内シューズ必要

Tel.0859-34-1038

	5/26 (日)		5/27 (月)		5/28 (火)		5/29 (水)		5/30 (木)		5/31 (金)		6/1 (土)		
	1 F20y1	2 F20y1	1 F20y1	2 F20y1	1 F20y1	2 F20y1	1 F20y1	2 F20y1	1 F20y1	2 F20y1	1 F20y1	2 F20y1	1 F20y1	2 F20y1	
10:00		10:00~11:00 HATA YOGA ReA		10:30~11:20 ホット バーニング! MAKI			10:30~11:40 YIN YOGA YUKI		10:30~11:40 陰陽YOGA MAKO				10:30~11:20 ヨガ 初めでも 安心YOGA YUKA		10:30~11:40 HATA YOGA ReA
11:00		11:30~12:30 腰痛軽減ビラ チス Kaji					11:00~11:30 夕ウイグボネ子イ ボード 予約制 AKIHERO						休講		
12:00							11:40~12:10 夕ウイグボネ子イ ボード 予約制 AKIHERO								
13:00		13:00~14:00 HATAYOGA Re:A		13:00~14:00 骨盤ヨガ ピラチス 予約制 MAMI				13:00~14:00 骨盤ヨガ ピラチス 予約制 MAMI	13:00~14:00 クラシックバレエ SAYURI	13:00~14:00 リズム & ヨーガ CHIKO		13:00~14:00 エアリア ヨガ 予約制 MAKI			
14:00															
15:00															15:00~16:10 ヨーガピラ チス NORIKO
16:00														16:30~17:15 ZUMBA AKIKO	
17:00				17:30~18:30 初めでも 安心YOGA ReA											
18:00						18:30~19:20 はじめての ピラチス ReA				18:30~19:30 エアリアル リラクゼーション 予約制 MAKI				18:30~19:20 ヨガ 予約制 MAKI	
19:00		19:00~20:00 体が硬い人の ためのYOGA YUKI		19:00~19:45 ZUMBA KATTA		19:00~19:55 美脚 バーレッスン ReA	19:15~20:15 代謝アップ YOGA YUKIKO	19:15~20:15 MUSIC 17トレーニング AKIHERO		19:00~20:00 動く体を 作るピラチス Kaji		19:00~20:00 体幹力アップ YOGA YUKIKO			休講
20:00		20:00~20:45 ZUMBA KATTA		20:00~20:50 ホット バーニング! MAKI	20:00~21:00 YIN YOGA YUKI				20:30~21:20 陰陽ヨガ YUKI			20:20~21:20 エアリア ヨガ 予約制 MAKI			
21:00															

ホームページ yoga-rose.com

レッスン内容、時間は不定期で変更する場合があります

ヨガスクール ローズ

< レッスン表 > 5/25~6/7



←室内シューズ必要

Tel.0859-34-1038

	6/2 (日)		6/3 (月)		6/4 (火)		6/5 (水)		6/6 (木)		6/7 (金)		5/25 (土)	
	1 F20y1	2 F20y1	1 F20y1	2 F20y1	1 F20y1	2 F20y1	1 F20y1	2 F20y1	1 F20y1	2 F20y1	1 F20y1	2 F20y1	1 F20y1	2 F20y1
10:00		10:00~11:00 リズム & ヨーガ CHIKO				10:30~11:40 YIN YOGA YUKI		10:30~11:40 陰陽YOGA MAKO		10:30~11:40 初めでも 安心YOGA YUKA		10:30~11:20 ヨガ 初めでも 安心YOGA AYAKA		10:30~11:40 HATA YOGA ReA
11:00		11:30~12:30 姿勢が良くな るピラチス MIKI					11:00~11:30 夕ウイグボネ子イ ボード 予約制 AKIHERO							
12:00							11:40~12:10 夕ウイグボネ子イ ボード 予約制 AKIHERO							
13:00		13:00~14:00 HATAYOGA Re:A		13:00~14:00 骨盤ヨガ ピラチス 予約制 MAMI				13:00~14:00 骨盤ヨガ ピラチス 予約制 MAMI	13:00~14:00 クラシックバレエ SAYURI	13:00~14:00 リズム & ヨーガ CHIKO		13:00~14:00 エアリア ヨガ 予約制 MAKI		
14:00														
15:00														
16:00														
17:00				17:30~18:30 初めでも 安心YOGA ReA										
18:00						18:30~19:20 はじめての ピラチス ReA				18:30~19:30 エアリアル リラクゼーション 予約制 MAKI				18:30~19:20 ヨガ 予約制 MAKI
19:00		19:00~20:00 体が硬い人の ためのYOGA YUKI		19:00~19:45 ZUMBA KATTA		19:00~19:55 美脚 バーレッスン ReA	19:15~20:15 代謝アップ YOGA YUKIKO	19:15~20:15 MUSIC 17トレーニング AKIHERO		19:00~20:00 動く体を 作るピラチス Kaji		19:00~20:00 体幹力アップ YOGA YUKIKO		
20:00				20:00~20:50 ホット バーニング! MAKI	20:00~21:00 YIN YOGA YUKI				20:30~21:20 陰陽ヨガ YUKI			20:20~21:20 エアリア ヨガ 予約制 MAKI		
21:00														

ホームページ yoga-rose.com

レッスン内容、時間は不定期で変更する場合があります

ヨガスクール ローズ