

7月の時間割

週替わりレッスン(土曜8:00-) 詳細は予約サイト

5日：ゆっくりフローヨガ（みさと）

12日：身体を基礎から整えるマットピラティス（麻生真央）

19日：朝のヒーリングヨガ（noriko）

26日：朝の陰陽ヨガ（あいり）

	月	火	水	木	金	土	日
8:00							
						週替わり 8:00~9:00 👉上部に詳細👈	
9:00	足ほぐし+フローヨガ 9:00~10:00 みさと		マシンピラティス 9:00~10:00 AOI		身体の内と外を整えるハタヨガ 9:00~10:00 藤居 優		
10:00						週末がもっと好きになる 心とカラダスッキリヨガ 10:00~11:00 かすみ	ポノ体操教室 キンダークラス 9:45~10:45
11:00	NEW! マシンピラティス 10:30~11:30 南淵 圭祐		足ほぐし+フローヨガ 10:30~11:30 みさと	NEW! マシンピラティス 10:30~11:30 南淵 圭祐	心・体 スッキリピラティス 11:00~12:00 Saki		ポノ体操教室 キッズクラス 11:00~12:00
12:00							
13:00				ストレッチーズ ピラティス 13:00~14:00 みき	NEW! マシンピラティス 13:00~14:00 Saki	体を基礎から整える マットピラティス 13:00~14:00 麻生真央	ポノ体操教室 キンダークラス 13:00~14:00
14:00							ポノ体操教室 キッズクラス 14:15~15:15
15:00				自律神経をととのえる セロトニンヨガ 14:30~15:30 いずみ			
16:00							
		ノースタッフデー ※レッスンお休み ※ジム利用可					
17:00	じぶんde整体 17:00~18:00 栄ちゃん					マシンピラティス 16:30~17:30 TAKAHIRO	
18:00							
19:00	自律神経をととのえる セロトニンヨガ 18:30~19:30 いずみ		チャクラヒーリング ヨガ 18:45~19:45 noriko	陰ヨガ マインドフルネス 18:45~19:45 あいり	マシンピラティス 18:30~19:30 TAKAHIRO	マシンピラティス 18:00~19:00 TAKAHIRO	
20:00	マシンピラティス 20:00~21:00 AOI		ストレッチーズ ピラティス 20:00~21:00 みき	身体を基礎から整える マットピラティス 20:00~21:00 麻生真央	ゆったり 骨盤矯正ヨガ 20:00~21:00 Mie	睡眠をととのえる セロトニンヨガ 20:00~21:00 いずみ	
21:00							