

3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Check!
 7日 朝イチ呼吸ピラティス【太田原 一貴】
 14日 季節の朝ヨガ【あいり】
 21日 Yin Yang Flow Yoga (陰陽フローヨガ)【いずみ】
 28日 体を基礎から整えるマットピラティス【麻生 真央】

月	火	水	木	金	土	日
8:00					週替わり 8:00~9:00 👆上部に詳細👇	
9:00	スッキリ目覚める 朝のストレッチヨガ 9:00~10:00 みさと	マシンピラティス 9:00~10:00 AOI	心と体の デトックスヨガ 8:45~9:45 かすみ	身体の内と外を 整えるハタヨガ 9:00~10:00 藤居 優		
10:00						体操教室 キンダークラス 9:45~10:45
11:00	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	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	じぶんde整体 10:30~11:30 栄ちゃん 14日・28日	体操教室 キッズクラス 11:00~12:00
12:00						
13:00	呼吸と感覚の ピラティス 13:00~14:00 太田原 一貴 2日・9日・16日		ストレッチーズ ピラティス 13:00~14:00 みき	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	体操教室 キンダークラス 13:00~14:00
14:00						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						
17:00						
18:00	じぶんde整体 17:00~18:00 栄ちゃん				マシンピラティス 17:00~18:00 TAKAHIRO	
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		
20:00						
21:00	マシンピラティス 20:15~21:15 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 20:15~21:15 Mie	睡眠をととのえる セロトニンヨガ 20:00~21:00 いずみ	

ノースタッフデー

※レッスンお休み
※ジム利用可