

# LIFEWELLbeing PROGRAM

# 2023.10月

	月		火		水		木		金		土		日	
	MULTISTUDIO	YOGANSTUDIO	MULTISTUDIO	YOGANSTUDIO	MULTISTUDIO	YOGANSTUDIO	MULTISTUDIO	YOGANSTUDIO	MULTISTUDIO	YOGANSTUDIO	MULTISTUDIO	YOGANSTUDIO	MULTISTUDIO	YOGANSTUDIO
8:30~														
8:45~														
9:00~														
9:15~														
9:30~														
9:30~	モーニング 腸整ヨガ60 (HOT) 9:30~10:30 Naoko	ヨギケア(姿勢) 9:00~10:00 由香	ヨガボディ60 (HOT) 9:30~10:30 ひろ	デトックス腸整ヨガ 9:00~10:00 Naoko	フローヨガ60 (HOT) 9:30~10:30 CHIHIRO	バランスupヨガ 9:00~10:00 Yuki(石本)	ボディメイクヨガ60 (HOT) 9:30~10:30 あお	リフレッシュヨガ 9:00~10:00 あゆみ	ハタヨガ ベーシック60 (HOT) 9:30~10:30 築地 サヤカ	ベーシックヨガ 9:00~10:00 浦田 めぐみ	ヴァンヤサ フローヨガ60 (HOT) 8:30~9:30 YUKI(脇坂)	ヨギケア(腰) 8:45~9:45 Yuki(石本)	SLOW FLOW YOGA (HOT) 8:30~9:30 YOU	モーニングヨガ 8:45~9:45 かおり
9:45~														
10:00~														
10:15~														
10:30~														
10:45~														
11:00~														
11:15~														
11:30~														
11:45~														
12:00~														
12:15~														
12:30~														
12:45~														
13:00~														
13:15~														
13:30~														
13:45~														
14:00~														
14:15~														
14:30~														
14:45~														
15:00~														
15:15~														
15:30~														
15:45~														
16:00~														
16:15~														
16:30~														
16:45~														
17:00~														
17:15~														
17:30~														
17:45~														
18:00~														
18:15~														
18:30~														
18:45~														
19:00~														
19:15~														
19:30~														
19:45~														
20:00~														
20:15~														
20:30~														
20:45~														
21:00~														
21:15~														
21:30~														
21:45~														

・レッスン内容、強度の確認は別紙をご覧ください。・毎月20日以降からレッスン予約が可能です。

