

# ☆6月レッスンスケジュール☆

予定は変更になる場合もあります、予め御了承下さい。

◎新規様ご紹介キャンペーン: 新規様と一緒レッスン1000円

◎新規様応援キャンペーン: お試しレッスン60分1000円(お水1リットル付き)

◎完全予約制! キャンセルはレッスン開始1時間前までにお願いたします

## 平日レッスンスケジュール(金曜夜C時間変更20:00-21:00となりました)

平日時間割	月	火	水	木	金
	HPリニューアル⇒ ◎ご予約が簡単!! ☆スケジュール随時更新中 □ブログもスタート! ◇ライン@も宜しく!			<b>金曜Bレッスン</b> (隔週) 松岡インストラクター <b>アロマヨガ</b> 始まります	1
A 11:00~12:00					KUMIKO 骨盤リセット
B 13:00~14:00					松岡 アロマヨガ
C 19:00~20:00					↓C 20:00-21:00
D 21:00~22:00					小澤 美アロシェイブ
	4	5	6	7	8
A 11:00~12:00	小澤 優パワーヨガ	磯部 ダイエットヨガ	MAIKO 体幹ヨガトレ	TOMOKO ルーシー	KUMIKO 優アクティブフロー
B 13:00~14:00		平田 美ボディ		平田 ヒップUPヨガ	松岡 ホットヨガ
C 19:00~20:00	KUMIKO 骨盤リセット	TOMOKO ルーシー	松岡 代謝UPヨガ	KUMIKO スタイルUPヨガ	↓C 20:00-21:00
D 21:00~22:00	KUMIKO スタイルUPヨガ	石垣 リンバストレッチ	松岡 アロマヨガ	KUMIKO 骨盤リセット	小澤 ボディケア
	11	12	13	14	15
A 11:00~12:00	小澤 ストリラヨガ	磯部 ダイエットヨガ	MAIKO ディープストレッチ	R I E 歪み調整	KUMIKO 骨盤リセット
B 13:00~14:00		平田 リラックスフロー		平田 美ボディ	松岡 アロマヨガ
C 19:00~20:00	KUMIKO アクティブフロー	TOMOKO ルーシー	松岡 スローフロー	宮木 スレンダーヨガ	↓C 20:00-21:00
D 21:00~22:00	KUMIKO 脂肪燃焼ヨガ	石垣 リンバストレッチ	松岡 美トックスヨガ	宮木 ホットヨガ	小澤 K&P
	18	19	20	21	22
A 11:00~12:00	小澤 ボディケア	磯部 ダイエットヨガ	MAIKO 体幹ヨガトレ	TOMOKO デトックスヨガ	MAIKO 代謝フローヨガ
B 13:00~14:00		平田 ヒップUPヨガ		平田 リラックスフロー	松岡 ホットヨガ
C 19:00~20:00	KUMIKO スタイルUPヨガ	TOMOKO ルーシー	松岡 美トックスヨガ	宮木 ホットヨガ	↓C 20:00-21:00
D 21:00~22:00	KUMIKO 骨盤リセット	石垣 リンバストレッチ	松岡 アロマヨガ	宮木 陰陽ヨガ	小澤 ストリラヨガ
	25	26	27	28	29
A 11:00~12:00	小澤 ストリラヨガ	磯部 ダイエットヨガ	MAIKO ディープストレッチ	R I E 歪み調整	KUMIKO 優アクティブフロー
B 13:00~14:00		平田 美ボディ		平田 ヒップUPヨガ	松岡 アロマヨガ
C 19:00~20:00	KUMIKO 脂肪燃焼ヨガ	TOMOKO ルーシー	松岡 スローフロー	宮木 パワーヨガ	↓C 20:00-21:00
D 21:00~22:00	KUMIKO アクティブフロー	石垣 リンバストレッチ	松岡 代謝UPヨガ	宮木 陰ヨガ	小澤 ボディケア

## 土日レッスンスケジュール

土日時間割	土	日
<b>時間要注意</b>	2	3
A 09:45~10:45	YUKA パワーデトックス	松岡 リフレッシュヨガ
B 11:30~12:30	YUMIKO ボディメイク	小澤 パワーヨガ
C 13:15~14:15	小澤 ストリラヨガ	
	9	10
A 09:45~10:45	MAIKO 体幹ヨガトレ	石垣 バレエMix
B 11:30~12:30	KUMIKO 脂肪燃焼ヨガ	TOMOKO ルーシー
C 13:15~14:15	お休みです	
	16	17
A 09:45~10:45	YUKA パワーデトックス	宮木 陰陽ヨガ
B 11:30~12:30	YUMIKO ボディメイク	宮木 スレンダーヨガ
C 13:15~14:15	宮木 陰ヨガ	
	23	24
A 09:45~10:45	石垣 リンバストレッチ	YUMIKO リラックスヨガ
B 11:30~12:30	宮木 パワーヨガ	小澤 美アロシェイブ
C 13:15~14:15	宮木 陰ヨガ	
	30	<b>水曜Cレッスン</b> <b>新メニュー</b> <b>松岡インストラクター</b> <b>スローフリー</b> <b>えうご期待!!</b>
A 09:45~10:45	TOMOKO ルーシー	
B 11:30~12:30	小澤 パワーヨガ	
C 13:15~14:15	小澤 ストリラヨガ	

メモにご利用下さい