

8月 浜田山店レッスンスケジュール

2019

2019年7月20日現在

日	月	火	水	木	金	土
				1 ♡ 骨盤調整体操(大友) 15:00~15:30	♡ はじめてヨガ(諸星) 14:30~15:30 2 ♡ ピラティス(細井) 16:30~17:00	♡ ポールコア(風間) 11:00~11:30 3
♡ はじめてヨガ(諸星) 13:00~14:00 4	♡ はじめてヨガ(添田) 11:00~12:00 5	6	◎ ストレッチ(椎名) 11:00~11:30 7 ◎ ストレッチ(椎名) 16:00~16:30	8 ♡ 骨盤調整体操(大友) 15:00~15:30	♡ はじめてヨガ(諸星) 14:30~15:30 9	10
♡ はじめてヨガ(諸星) 13:00~14:00 11	12	13 ♡ ピラティス(細井) 16:30~17:00	14	15	♡ はじめてヨガ(諸星) 14:30~15:30 16	♡ ポールコア(風間) 12:00~12:30 17
♡ はじめてヨガ(諸星) 13:00~14:00 18	19	20	◎ ストレッチ(椎名) 11:00~11:30 21 ◎ ストレッチ(椎名) 16:00~16:30	22 ♡ 骨盤調整体操(大友) 15:00~15:30	♡ はじめてヨガ(諸星) 14:30~15:30 23	24
♡ はじめてヨガ(諸星) 13:00~14:00 25	♡ はじめてヨガ(添田) 11:00~12:00 26	27 ♡ ピラティス(細井) 16:30~17:00	◎ ストレッチ(椎名) 11:00~11:30 28 ◎ ストレッチ(椎名) 16:00~16:30	29 ♡ 骨盤調整体操(大友) 15:00~15:30	30 ♡ ピラティス(細井) 16:30~17:00	31

♡…「美肌促進プログラム」 ☆…マインドフルネスプログラム ◎…ヒーリングプログラム

ヨガクラスは、レッスン開始15分前から整理券を配布いたします。(定員8名)

※レッスンに関しては、当日に内容・担当者が変更、中止になる場合がございます。予めご了承ください。

浜田山店 TEL03-5929-9877

7月 浜田山店レッスンスケジュール

2019

2019年7月22日現在

日	月	火	水	木	金	土
30 月 はじめてヨガ(諸星) 13:00~14:00	1	2 ピラティスストレッチ(細井) 15:00~15:30 ピラティス(細井) 16:30~17:00	3 ストレッチ(椎名) 11:00~11:30 ストレッチ(椎名) 16:00~16:30	4 骨盤調整体操(大友) 15:00~15:30	5 はじめてヨガ(諸星) 14:30~15:30	6
7 はじめてヨガ(諸星) 13:00~14:00	8 ポールコア(風間) 13:00~13:30	9 ピラティスストレッチ(細井) 15:00~15:30 ピラティス(細井) 16:30~17:00	10 休館日	11 骨盤調整体操(大友) 15:00~15:30	12 はじめてヨガ(諸星) 14:30~15:30 ピラティス(細井) 16:30~17:00	13
14 はじめてヨガ(諸星) 13:00~14:00	15	16 ピラティス(細井) 16:30~17:00	17 ストレッチ(椎名) 11:00~11:30 ストレッチ(椎名) 16:00~16:30	18 骨盤調整体操(大友) 15:00~15:30	19 はじめてヨガ(諸星) 14:30~15:30 ピラティス(細井) 16:30~17:00	20 休館日
21 はじめてヨガ(諸星) 13:00~14:00	22	23 ピラティス(細井) 16:30~17:00	24 ストレッチ(椎名) 11:00~11:30 ストレッチ(椎名) 16:00~16:30	25 骨盤調整体操(大友) 15:00~15:30	26 はじめてヨガ(諸星) 14:30~15:30 ピラティス(細井) 16:30~17:00	27
28	29	30 休止	31 ストレッチ(椎名) 11:00~11:30 ストレッチ(椎名) 16:00~16:30			

♡…「美肌促進プログラム」 ☆…マインドフルネスプログラム ◎…ヒーリングプログラム

ヨガクラスは、レッスン開始15分前から整理券を配布いたします。(定員8名)

※レッスンに関しては、当日に内容・担当者が変更、中止になる場合がございます。予めご了承ください。

浜田山店 TEL03-5929-9877