



新百合ヶ丘店

2018年7月

	月	火	水	木	金	土	日
10:00							
15							
30	ヨガデトックス	ヨガベーシック	ヨガリラックス		ヨガベーシック	ヨガ骨盤調整	ヨガデトックス
45	10:30~11:30	10:30~11:30	10:30~11:30		10:30~11:30	10:30~11:30	10:30~11:30
11:00	saori	大貫晴子	kimie		小倉敬子	YUUMI	AIRI
15							
30		ヨガデトックス			ヨガデトックス	ヨガベーシック	ヨガ骨盤調整
45		11:45~12:45	ヨガ骨盤調整		11:45~12:45	11:45~12:45	11:45~12:45
12:00	ヨガリラックス	Mamii	12:00~13:00		小倉敬子	YUUMI	AIRI
15	12:00~13:00		児島美加				
30	大貫晴子						
45		ヨガリラックス			ヨガ骨盤調整	ストレッチ ベーシック	セラピーボール
13:00		13:00~14:00			13:00~14:00	13:00~14:00	13:00~14:00
15	ヨガベーシック	大貫 晴子	ヨガデトックス		宮崎紗衣	本澤優里花	宮崎紗衣
30	13:30~14:30		13:30~14:30				
45	児島美加	ヨガ骨盤調整	房枝		ストレッチ ベーシック	マグマピラティス	ヨガデトックス
14:00		14:15~15:15			14:15~15:15	14:15~15:15	14:15~15:15
15		竹花佐智子	ヨガベーシック		宮崎 紗衣	高橋幸子	児島美加
30	ヨガデトックス		15:00~16:00				
45	15:00~16:00	マグマピラティス	村椿		ヨガリラックス	ヨガベーシック	ヨガリラックス
15:00	浜口 奈月	15:30~16:30			15:30~16:30	15:30~16:30	15:30~16:30
16:00		高橋幸子			高橋幸子	宮崎 紗衣	kimie
15							
30	ヨガリラックス				ヨガデトックス		ヨガベーシック
45	16:30~17:30				16:45~17:45	ヨガリラックス	16:45~17:45
17:00	宮崎 紗衣		ヨガデトックス		添田美帆	17:00~18:00	kimie
15			17:00~18:00			宮崎 紗衣	
30			宮崎 紗衣				
45							
18:00							ストレッチ ベーシック
15							18:00~19:00
30							本澤優里花
45							
19:00	ヨガ骨盤調整	ヨガデトックス	ストレッチ ベーシック		ヨガリラックス	ヨガデトックス	
15	19:00~20:00	19:00~20:00	19:00~20:00		19:00~20:00	18:30~19:30	
30	鈴木まり子	小倉敬子	田中香		増井久美子	小倉 敬子	
45							
20:00							
15	セラピーボール	ヨガ骨盤調整	ヨガデトックス		ストレッチ ベーシック	セラピーボール	
30	20:15~21:15	20:15~21:15	20:15~21:15		20:15~21:15	20:00~21:00	
45	本澤優里花	小倉敬子	鈴木 まり子		本澤優里花	田中香	
21:00							
15							
30	ヨガデトックス						
45	21:30~22:30						
22:00	増井久美子						
15							
30							
45							