

〈 レッスン表 〉 8/19~8/25

一室内シューズ必要

Tel.0859-34-1038

	8/19 (日)		8/20 (月)		8/21 (火)		8/22 (水)		8/23 (木)		8/24 (金)		8/25 (土)	
	1 F	2 F	1 F	2 F	1 F	2 F	1 F	2 F	1 F	2 F	1 F	2 F	1 F	2 F
10:00		10:00~11:00 HATA YOGA MAKO	10:30~11:20 ホット バーニング! MAKI			10:30~11:40 YIN YOGA YUKI		10:30~11:40 HATA YOGA (代講) NORIKO		10:30~11:40 初めてでも 安心YOGA ReA		10:30~11:40 アリアル YOGA YUKA		10:30~11:40 HATA YOGA (代講) ReA
11:00		11:30~12:30 MUSIC 37トレーニング AKIHERO					11:00~11:30 タウチボディ ボード 予約制 AKIHERO							
12:00					12:30~13:15 フィジカル ワークアウト AKIHERO		11:40~12:10 タウチボディ ボード 予約制 AKIHERO							
13:00		13:00~14:00 HATA YOGA ReA		13:00~14:00 骨盤ヨガ ピラティス 予約制 MAMI			13:00~14:00 骨盤ヨガ ピラティス 予約制 MAMI	13:00~14:00 クラシックバレエ SAYURI	13:00~14:00 リズム & ヨーガ OHKO		13:00~14:00 アリアル 予約制 MAKI			
14:00														
15:00														
16:00														
17:00			17:30~18:30 初めてでも 安心YOGA ReA											
18:00					18:30~19:20 はじめての ピラティス ReA				18:30~19:30 アリアル リラックス 予約制 MAKI					18:30~19:20 コアメイク AYAKA
19:00			19:00~20:00 体が硬い人の ためのYOGA YUKI		NEW 19:00~19:45 ZUMBA KATTA	19:00~19:55 美脚 バーレッスン ReA	19:15~20:15 フィットネス ヨーガ NORIKO			19:00~19:50 わ!Fun! ダンシング! MAK	19:00~20:00 身体リセット YOGA NORIKO			
20:00		20:00~21:00 オールド シェイプアップ! TAMAMI		20:00~20:50 ホット バーニング! MAKI	20:00~21:00 YIN YOGA YUKI		20:30~21:20 MUSIC 37トレーニング AKIHERO		20:00~21:00 陰陽ヨガ YUKI			20:20~21:20 アリアル 予約制 MAKI		
21:00														

8月25日(土)  
『安来でYOGA』  
19:00~20:30  
参加費1000円(税込)  
場所:安来駅2F  
観光交流プラザ  
※男性も参加OK!!  
※ご予約受付中!!

ホームページ [yoga-rose.com](http://yoga-rose.com)

レッスン内容、時間は不定期で変更する場合があります

ヨガスクール ローズ

〈 レッスン表 〉 8/26~9/1

一室内シューズ必要

Tel.0859-34-1038

	8/26 (日)		8/27 (月)		8/28 (火)		8/29 (水)		8/30 (木)		8/31 (金)		9/1 (土)	
	1 F	2 F	1 F	2 F	1 F	2 F	1 F	2 F	1 F	2 F	1 F	2 F	1 F	2 F
10:00		10:00~11:00 休講	10:30~11:20 ホット バーニング! MAKI			10:30~11:40 YIN YOGA YUKI		10:30~11:40 HATA YOGA (代講) NORIKO		10:30~11:40 初めてでも 安心YOGA YUKA		10:30~11:20 コアメイク AYAKA		10:30~11:40 HATA YOGA (代講) ReA
11:00		11:30~12:30 MUSIC 37トレーニング AKIHERO					11:00~11:30 タウチボディ ボード 予約制 AKIHERO							
12:00					12:30~13:15 フィジカル ワークアウト AKIHERO		11:40~12:10 タウチボディ ボード 予約制 AKIHERO							
13:00		13:00~14:00 HATA YOGA ReA		13:00~14:00 骨盤ヨガ ピラティス 予約制 MAMI			13:00~14:00 骨盤ヨガ ピラティス 予約制 MAMI	13:00~14:00 クラシックバレエ SAYURI	13:00~14:00 リズム & ヨーガ OHKO		13:00~14:00 アリアル 予約制 MAKI			
14:00														
15:00													15:00~16:10 ヨーガセラピー NORIKO	
16:00													16:30~17:15 ZUMBA AKIHERO	
17:00			17:30~18:30 初めてでも 安心YOGA ReA											
18:00					18:30~19:20 はじめての ピラティス ReA					18:30~19:30 アリアル リラックス 予約制 MAKI				18:30~19:20 コアメイク AYAKA
19:00			19:00~20:00 体が硬い人の ためのYOGA YUKI		NEW 19:00~19:45 ZUMBA KATTA	19:00~19:55 美脚 バーレッスン ReA	19:15~20:15 フィットネス ヨーガ NORIKO			19:00~19:50 わ!Fun! ダンシング! MAK	19:00~20:00 身体リセット YOGA NORIKO			
20:00		20:00~21:00 オールド シェイプアップ! TAMAMI		20:00~20:50 ホット バーニング! MAKI	20:00~21:00 YIN YOGA YUKI		20:30~21:20 MUSIC 37トレーニング AKIHERO		20:00~21:00 陰陽ヨガ YUKI			20:20~21:20 アリアル 予約制 MAKI		
21:00														

ホームページ [yoga-rose.com](http://yoga-rose.com)

レッスン内容、時間は不定期で変更する場合があります

ヨガスクール ローズ