

〈 レッスン表 〉 12/9~12/15



←室内シューズ必要

Tel.0859-34-1038

| | 12/9 (日) | 12/10 (月) | 12/11 (火) | 12/12 (水) | 12/13 (木) | 12/14 (金) | 12/15 (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 陰陽YOGA MAKO | 10:30~11:40 初めてでも 安心YOGA ReA | 10:30~11:40 707リカス YOGA YUKA |
| 11:00 | 11:30~12:30 MUSC 37トレーニング AKIHERO | | | 11:00~11:30 タウインボネ ボート 予約制 AKIHERO | | | |
| 12:00 | | | | 11:40~12:10 タウインボネ ボート 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 エアリアル ヨガ 予約制 MAKI |
| 14:00 | | | | | | | |
| 15:00 | | | | | | | 15:00~16:10 休講 |
| 16:00 | | | | | | | 16:30~17:15 ZUMBA AKIKO |
| 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 エアリアル リカスヨガ 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 為のYOGA YUKI | 19:00~19:45 ZUMBA KATTA | 19:00~19:55 美脚 バーレス ReA | 19:15~20:15 フィットネス ヨーガ NORIKO | | 19:00~20:00 身体リセット YOGA NORIKO |
| 20:00 | 20:00~20:50 ホット バーニング! MAKI | | 20:00~20:45 ZUMBA KATTA | 20:00~21:00 YIN YOGA YUKI | 20:30~21:20 MUSC 37トレーニング AKIHERO | 20:00~21:00 陰陽ヨガ YUKI | 20:00~20:50 休講 |
| 21:00 | | | | | | | 20:20~21:20 エアリアル ヨガ 予約制 MAKI |

ホームページ 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 〉 12/16~12/22



←室内シューズ必要

Tel.0859-34-1038

| | 12/16 (日) | 12/17 (月) | 12/18 (火) | 12/19 (水) | 12/20 (木) | 12/21 (金) | 12/22 (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 YIN 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 陰陽YOGA MAKO | 10:30~11:40 初めてでも 安心YOGA YUKA | 10:30~11:40 コアメイク AYAKA |
| 11:00 | 11:30~12:30 姿勢が良くなる ピラティス MAKI | | | 11:00~11:30 タウインボネ ボート 予約制 AKIHERO | | | |
| 12:00 | | | | 11:40~12:10 タウインボネ ボート 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 エアリアル ヨガ 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 エアリアル リカスヨガ 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 為のYOGA YUKI | 19:00~19:45 ZUMBA KATTA | 19:00~19:55 美脚 バーレス ReA | 19:15~20:15 フィットネス ヨーガ NORIKO | | 19:00~20:00 身体リセット YOGA NORIKO |
| 20:00 | 20:00~20:50 ホット バーニング! MAKI | | 20:00~20:45 ZUMBA KATTA | 20:00~21:00 YIN YOGA YUKI | 20:30~21:20 休講 | 20:00~20:50 オール スタイル ヨガ TAMAMI | 20:20~21:20 エアリアル ヨガ 予約制 MAKI |
| 21:00 | | | | | | | |

ホームページ 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