

〈 レッスン表 〉 5/22~6/4



←室内シューズ必要

Tel.0859-34-1038

	5/26 (日)		5/27 (月)		5/28 (火)		5/29 (水)		5/30 (木)		5/31 (金)		6/1 (土)	
	1 F20y1	2 F20y1	1 F20y1	2 F20y1	1 F20y1	2 F20y1	1 F20y1	2 F20y1	1 F20y1	2 F20y1	1 F20y1	2 F20y1	1 F20y1	2 F20y1
10:00		10:00~11:00 HATA YOGA ReA	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				10:30~11:20 ヨガ 初めでも 安心YOGA YUKA		10:30~11:40 HATA YOGA ReA
11:00		11:30~12:30 腰痛軽減ビラ チス Kaji				11:00~11:30 夕ウインボディ ボード 予約制 AKIHERO								
12:00						11:40~12:10 夕ウインボディ ボード 予約制 AKIHERO								
13:00		13:00~14:00 HATAYOGA Re:A	13:00~14:00 骨盤ヨガ ピラチス 予約制 MAMI					13:00~14:00 骨盤ヨガ ピラチス 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 CHIKO		13:00~14:00 エアリアル ヨガ 予約制 MAKI		
14:00														
15:00														15:00~16:10 ヨーガピラ チス NORIKO
16:00													16:30~17:15 ZUMBA AKIKO	
17:00			17:30~18:30 初めでも 安心YOGA ReA											
18:00					18:30~19:20 はじめての ピラチス ReA					18:30~19:30 エアリアル リククスガ 予約制 MAKI				18:30~19:20 ヨガ 予約制 MAKI
19:00		19:00~20:00 体が硬い人の ためのYOGA YUKI	19:00~19:45 ZUMBA KATTA	19:00~19:55 美脚 バーレッスン ReA	19:15~20:15 代謝アップ YOGA YUKIKO	19:00~19:55 美脚 バーレッスン ReA	19:15~20:15 代謝アップ YOGA YUKIKO	19:00~20:00 動く体を 作るピラチス Kaji	19:00~20:00 体幹力アップ YOGA YUKIKO					
20:00		20:00~20:45 ZUMBA KATTA	20:00~20:50 ホット バーニング! MAKI	20:00~21:00 YIN YOGA YUKI	20:00~21:20 MUSIC 171トレーニング AKIHERO	20:00~21:00 陰陽ヨガ YUKI	20:00~21:20 MUSIC 171トレーニング AKIHERO	20:00~21:00 陰陽ヨガ YUKI				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

〈 レッスン表 〉 5/22~6/4



←室内シューズ必要

Tel.0859-34-1038

	6/2 (日)		6/3 (日)		6/4 (日)		5/22 (水)		5/23 (木)		5/24 (金)		5/25 (土)	
	1 F20y1	2 F20y1	1 F20y1	2 F20y1	1 F20y1	2 F20y1	1 F20y1	2 F20y1	1 F20y1	2 F20y1	1 F20y1	2 F20y1	1 F20y1	2 F20y1
10:00		10:00~11:00 リズム & ヨーガ CHIKO			10:30~11:40 YIN YOGA YUKI		10:30~11:40 陰陽YOGA MAKO		10:30~11:40 初めでも 安心YOGA ReA			10:30~11:40 702リククス YOGA YUKA		10:30~11:40 HATA YOGA ReA
11:00		11:30~12:30 姿勢が良くな るピラチス MIKI				11:00~11:30 夕ウインボディ ボード 予約制 AKIHERO								
12:00						11:40~12:10 夕ウインボディ ボード 予約制 AKIHERO								
13:00		13:00~14:00 HATAYOGA Re:A	13:00~14:00 骨盤ヨガ ピラチス 予約制 MAMI					13:00~14:00 骨盤ヨガ ピラチス 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 CHIKO		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 初めでも 安心YOGA ReA											
18:00					18:30~19:20 はじめての ピラチス ReA					18:30~19:30 エアリアル リククスガ 予約制 MAKI				18:30~19:20 ヨガ 予約制 MAKI
19:00		19:00~20:00 体が硬い人の ためのYOGA YUKI	19:00~19:45 ZUMBA KATTA	19:00~19:55 美脚 バーレッスン ReA	19:15~20:15 代謝アップ YOGA YUKIKO	19:00~19:55 美脚 バーレッスン ReA	19:15~20:15 代謝アップ YOGA YUKIKO	19:00~20:00 動く体を 作るピラチス Kaji	19:00~20:00 体幹力アップ YOGA YUKIKO					
20:00			20:00~20:50 ホット バーニング! MAKI	20:00~21:00 YIN YOGA YUKI	20:00~21:20 MUSIC 171トレーニング AKIHERO	20:00~21:00 陰陽ヨガ YUKI	20:00~21:20 MUSIC 171トレーニング AKIHERO	20:00~21:00 陰陽ヨガ YUKI				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