

〈 レッスン表 〉 5/27~6/2

←室内シューズ必要

Tel.0859-34-1038

	5/27 (日)		5/28 (月)		5/29 (火)		5/30 (水)		5/31 (木)		6/1 (金)		6/2 (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 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 HATA YOGA AMI		10:30~11:40 初めての 安心YOGA YUKA			10:30~11:20 コアセット AYAKA		10:30~11:40 YIN YOGA AMI
11:00	11:30~12:20 はじめての ピラティス ReA					11:30~11:30 タウチボディ ボード 予約制 AKIHIRO								
12:00					12:30~13:00 フジカルワーク アウ(初級) AKIHIRO		11:40~12:10 タウチボディ ボード 予約制 AKIHIRO							
13:00	13:00~14:00 HATA YOGA ReA		13:00~14:00 骨盤セット ピラティス 予約制 MAMI	13:10~13:40 フジカルワーク アウ(初級) AKIHIRO		13:30~14:20 ホット バーニング! MAKI	13:00~14:00 骨盤セット ピラティス 予約制 MAMI	13:00~14:00 Ballet Exercise 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 ヨーガモチベ NORIKO
16:00														16:30~17:15 ZUMBA AKIKO
17:00			17:30~18:30 初めての 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 リラクゼーション 予約制 MAKI					18:30~19:20 コアセット AYAKA
19:00			19:00~20:00 体が硬い人の 為のYOGA YUKI			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		20:00~21:00 ホット バーニング! MAKI	20:00~20:50 ピラティス 予約制 MAMI	20:00~21:00 YIN YOGA YUKI		20:30~21:20 MUSIC アフレコ AKIHIRO		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 〉 5/7~5/12

←室内シューズ必要

Tel.0859-34-1038

	5/20 (日)		5/21 (月)		5/22 (火)		5/23 (水)		5/24 (木)		5/25 (金)		5/26 (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 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 HATA YOGA AMI		10:30~11:40 初めての 安心YOGA ReA			10:30~11:40 コアセット YUKA		10:30~11:40 YIN YOGA AMI
11:00	11:30~12:20 はじめての ピラティス ReA					11:30~11:30 タウチボディ ボード 予約制 AKIHIRO								
12:00					12:30~13:00 フジカルワーク アウ(初級) AKIHIRO		11:40~12:10 タウチボディ ボード 予約制 AKIHIRO							
13:00	13:00~14:00 HATA YOGA ReA		13:00~14:00 骨盤セット ピラティス 予約制 MAMI	13:10~13:40 フジカルワーク アウ(初級) AKIHIRO		13:30~14:20 ホット バーニング! MAKI	13:00~14:00 骨盤セット ピラティス 予約制 MAMI	13:00~14:00 Ballet Exercise 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 初めての 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 リラクゼーション 予約制 MAKI					18:30~19:20 コアセット AYAKA
19:00			19:00~20:00 体が硬い人の 為のYOGA YUKI			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		20:00~21:00 ホット バーニング! MAKI	20:00~20:50 ピラティス 予約制 MAMI	20:00~21:00 YIN YOGA YUKI		20:30~21:20 MUSIC アフレコ AKIHIRO		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

5月26日(土曜)
『安来でYOGA』
時間:19:00~20:30
参加費:1000円(税込)
場所:安来駅2F
観光交流プラザ
※男女参加OK!
※ご予約受付中!

※不定期レッス
ンです。

5月より、
スタート!!