

〈 レッスン表 〉 3/18~3/24



←室内シューズ必要

Tel.0859-34-1038

	3/18 (日)		3/19 (月)		3/20 (火)		3/21 (水)		3/22 (木)		3/23 (金)		3/24 (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	10:30~11:30 ホット バーニング! MAKI			10:30~11:40 YIN YOGA YUKI		10:30~11:40 H 休講		10:30~11:40 初めてでも 安心YOGA ReA		10:30~11:40 アerialヨガ YOGA YUKA		10:30~11:40 YIN YOGA AMI	
11:00	10:30~11:30 MUSIC 37トレーニング AKIHIRO													
12:00					12:30~13:00 フラジカルワーク アウ(初級) AKIHIRO									
13:00	13:00~14:00 HATA YOGA ReA	13:00~14:00 骨盤ヨガ ピラティス MAMI	13:10~13:40 フラジカルワーク アウ(初級) AKIHIRO		13:30~14:20 ホット バーニング! MAKI	13:30~14:00 骨盤ヨガ ピラティス MAKI	13:00~14:00 Ballet Exercise SAYURI	13:00~14:00 リズム &ヨーガ OHKO		13:00~14:00 アerialヨガ KEKO		13:00~14:00 アerialヨガ KEKO		
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erial リリックスヨガ MAKI				18:30~19:30 骨盤調整 トレーニング KEKO	
19:00		19:00~20:00 Belly Dance KEKO	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			19:00~20:00 Belly Dance Fitness KEKO	19:00~20:00 身体リセット YOGA NORIKO				
20:00			20:20~21:05 ZUMBA KEKO	20:00~21:00 シイブア フラ TAMAMI	20:00~21:00 YIN YOGA YUKI	20:30~21:20 MUSIC 休講		20:00~21:00 陰陽ヨガ YUKI		20:20~21:05 ZUMBA KEKO		20:00~21:00 アerialヨガ KEKO		
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 〉 3/11~3/17



←室内シューズ必要

Tel.0859-34-1038

	3/11 (日)		3/12 (月)		3/13 (火)		3/14 (水)		3/15 (木)		3/16 (金)		3/17 (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	10:30~11:30 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 初めてでも 安心YOGA YUKA		10:30~11:40 代謝アップ YOGA KEKO		10:30~11:40 YIN YOGA AMI	
11:00	11:30~12:30 はじめての ピラティス ReA													
12:00					12:30~13:00 フラジカルワーク アウ(初級) AKIHIRO									
13:00	13:00~14:00 HATA YOGA ReA	13:00~14:00 骨盤ヨガ ピラティス MAMI	13:10~13:40 フラジカルワーク アウ(初級) AKIHIRO		13:30~14:20 ホット バーニング! MAKI	13:30~14:00 骨盤ヨガ ピラティス MAMI	13:00~14:00 Ballet Exercise SAYURI	13:00~14:00 リズム 休講		13:00~14:00 アerialヨガ KEKO		13:00~14:00 アerialヨガ KEKO		
14:00														
15:00													15:00~16:10 ヨーガセラピー NORIKO	
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 アerial 休講				18:30~19:30 骨盤調整 トレーニング KEKO	
19:00		19:00~20:00 Belly Dance KEKO	19:00~20:00 体が硬い人の 為のYOGA 休講		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			19:00~20:00 Belly Dance Fitness KEKO	19:00~20:00 身体リセット YOGA NORIKO				
20:00			20:20~21:05 ZUMBA KEKO	20:00~21:00 シイブア フラ TAMAMI	20:00~21:00 YIN YOGA YUKI	20:30~21:20 MUSIC 37トレーニング AKIHIRO		20:00~21:00 陰陽ヨガ YUKI		20:20~21:05 ZUMBA KEKO		20:00~21:00 アerialヨガ KEKO		
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