

〈 レッスン表 〉 7/22~7/28

←室内シューズ必要

Tel.0859-34-1038

	7/22 (日)		7/23 (月)		7/24 (火)		7/25 (水)		7/26 (木)		7/27 (金)		7/28 (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 初めでも 安心YOGA ReA		10:30~11:40 アリアリ YOGA YUKA		10:30~11:40 HATA YOGA (代講) ReA
11:00		11:30~12:30 はじめての ピラティス ReA						11:00~11:30 休講						
12:00					12:30~13:15 休講		11:40~12:10 休講							
13:00		13:00~14:00 HATA YOGA ReA		13:00~14:00 骨盤エクサ ピラティス 予約制 MAMI			13:00~14:00 骨盤エクサ 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 アリアリ 予約制 MAKI			
14:00														
15:00								7月26日(木曜日) 19:00~20:30 『安来でYOGA』 参加費:1000円(税込) 場所:安来駅2階 観光交流プラザ ※ご予約制 ※男女参加OK						
16:00														
17:00				17:30~18:30 初めでも 安心YOGA ReA										
18:00				※室内 シューズ 必要	18:30~19:20 はじめての ピラティス ReA				18:30~19:30 アリアリ 予約制 MAKI				18:30~19:20 ピラティス (代講) MIKI	
19:00				19:00~19:45 体が硬い人の ためのYOGA YUKI	19:00~19:45 アリアリ 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		19:00~19:50 わん!Fun! ダンス! MAK	19:00~20:00 身体リセット YOGA NORIKO			
20:00		20:00~21:00 オー! 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 休講		20:00~21:00 陰陽ヨガ YUKI	20:00~20:45 フィジカル ワークアウト AKIHIRO	20:20~21:20 アリアリ 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

〈 レッスン表 〉 7/15~7/21

←室内シューズ必要

Tel.0859-34-1038

	7/15 (日)		7/16 (月)		7/17 (火)		7/18 (水)		7/19 (木)		7/20 (金)		7/21 (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	※室内 シューズ 必要	10:00~10:45 ZUMBA KATTA				10:30~11:40 YIN YOGA YUKI	※室内 シューズ 必要	10:30~11:40 ZUMBA (代講) AKKO		10:30~11:40 初めでも 安心YOGA YUKA		10:30~11:20 コアシェイプ AYAKA		10:30~11:40 HATA YOGA (代講) ReA
11:00		11:30~12:30 休講					11:00~11:30 タウインボディ ボート 予約制 AKIHIRO	満員						
12:00					12:30~13:15 フィジカル ワークアウト AKIHIRO		11:40~12:10 タウインボディ ボート 予約制 AKIHIRO	満員						
13:00		13:00~14:00 HATA YOGA ReA	店休日					13:00~14:00 骨盤エクサ 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 アリアリ 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 AKI KO
17:00														
18:00						18:30~19:20 はじめての ピラティス ReA				18:30~19:30 休講				18:30~19:20 コアシェイプ AYAKA
19:00				※室内 シューズ 必要	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		19:00~19:50 わん!Fun! ダンス! MAK	19:00~20:00 身体リセット YOGA NORIKO			
20:00				20:00~20:50 休講	20:00~21:00 YIN YOGA YUKI		20:30~21:20 コアシェイプ (代講) AYAKA		20:00~21:00 陰陽ヨガ YUKI	20:20~21:20 アリアリ 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