

〈 レッスン表 〉 2/18~2/24

一室内シューズ必要

Tel.0859-34-1038

	2/18 (日)		2/19 (月)		2/20 (火)		2/21 (水)		2/22 (木)		2/23 (金)		2/24 (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 AMI		10:30~11:40 初めでも 安心YOGA ReA		10:30~11:40 アリアル YOGA YUKA		10:30~11:40 YIN YOGA AMI
11:00		11:30~12:30 はじめての 休講												
12:00					12:30~13:00 フラカルワーク アウ(初級) AKIHIRO									
13:00	NEW	13:00~14:00 HATA YOGA ReA		13:00~14:00 骨盤セット ピラティス MAMI	13:10~13:40 フラカルワーク 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 MAMI	13:00~14:00 Ballet Exercise SAYURI	13:00~14:00 リズム &ヨーガ OHKO		13:00~14:00 アリアル KEKO		13:00~14:00 アリアル KEKO
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 ピラティス ReA					18:30~19:30 アリアル ピラティス 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 バーレス 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 シェイプ 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		
21:00														

2月24日(土)
20:00~21:00
『暗闇クラブYOGA』
けいこ先生
参加費:1,000円
各定員:20名様
※女性限定ご予約受付中!

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 〉 2/25~3/3

一室内シューズ必要

Tel.0859-34-1038

	2/25 (日)		2/26 (月)		2/27 (火)		2/28 (水)		3/1 (木)		3/2 (金)		3/3 (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 MUSIC アヒトニング AKIHIRO												
12:00					12:30~13:00 フラカルワーク アウ(初級) AKIHIRO									
13:00	NEW	13:00~14:00 HATA YOGA ReA		13:00~14:00 骨盤セット ピラティス MAMI	13:10~13:40 フラカルワーク 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 MAMI	13:00~14:00 Ballet Exercise SAYURI	13:00~14:00 リズム &ヨーガ OHKO		13:00~14:00 アリアル KEKO		13:00~14:00 アリアル KEKO
14:00														
15:00														
16:00														15:00~16:10 ヨーガセラピー NORIKO
17:00				17:30~18:30 初めでも 安心YOGA ReA										16:30~17:15 ZUMBA AKIKO
18:00						18:30~19:20 はじめての ピラティス ReA					18:30~19:30 アリアル ピラティス 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 バーレス 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 シェイプ フラ TAMAMI	20:00~21:00 YIN YOGA YUKI		20:30~21:20 MUSIC アヒトニング AKIHIRO			20:00~21:00 陰陽ヨガ YUKI		20:20~21:05 ZUMBA 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