



〈 レッスン表 〉 10/14 ~ 10/20  一室内シューズ必要

Tel.0859-34-1038

	10/14 (日)	10/15 (月)	10/16 (火)	10/17 (水)	10/18 (木)	10/19 (金)	10/20 (土)	
	1 F20:00	1 F20:00	1 F20:00	1 F20:00	1 F20:00	1 F20:00	1 F20:00	
	2 F20:00	2 F20:00	2 F20:00	2 F20:00	2 F20:00	2 F20:00	2 F20:00	
10:00	10:00~11:00 咲良&YOGA GHKO	10:30~11:20 ホット バーニング! MAKI		10:30~11:40 YIN YOGA YUKI	10:30~11:40 YIN YOGA (代講) MAKO	10:30~11:40 初めでも 安心YOGA YUKA	10:30~11:20 コアメイク AYAKA	10:30~11:40 HATA YOGA (代講) ReA
11:00	11:30~12:30 MUSC コアトレーニング AKIHERO			11:00~11:30 休講				
12:00				11:40~12:10 休講				
13:00	13:00~14:00 HATA YOGA ReA		13:00~14:00 骨盤ヨガ ピラティス 予約制 MAMI	13:00~14:00 骨盤ヨガ ピラティス 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 GHKO	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 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 ピラティス ReA		18:30~19:30 エアリアル リクカスガ 予約制 MAKI		18:30~19:20 休講
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 バーレスン ReA	19:15~20:15 フィットネス ヨーガ NORIKO	19:00~20:00 身体リセット YOGA NORIKO	
20:00	20:00~20:50 ホット バーニング! MAKI		20:00~20:45 ZUMBA KATTA	20:00~21:00 YIN YOGA YUKI	20:30~21:20 休講	20:00~21:00 陰陽ヨガ YUKI	20:00~20:50 オーレ シェイプアップ! TAMAMI	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 〉 10/21 ~ 10/27  一室内シューズ必要

Tel.0859-34-1038

	10/21 (日)	10/22 (月)	10/23 (火)	10/24 (水)	10/25 (木)	10/26 (金)	10/27 (土)	
	1 F20:00	1 F20:00	1 F20:00	1 F20:00	1 F20:00	1 F20:00	1 F20:00	
	2 F20:00	2 F20:00	2 F20:00	2 F20:00	2 F20:00	2 F20:00	2 F20:00	
10:00	10:00~11:00 休講	10:30~11:20 ホット バーニング! MAKI		10:30~11:40 YIN YOGA YUKI	10:30~11:40 YIN YOGA (代講) MAKO	10:30~11:40 初めでも 安心YOGA ReA	10:30~11:40 コアメイク AYAKA	10:30~11:40 HATA YOGA (代講) ReA
11:00	11:30~12:30 休講			11:00~11:30 タウリンボディ ボード 予約制 AKIHERO	11:00~11:30 タウリンボディ ボード 予約制 AKIHERO			
12:00				11:40~12:10 タウリンボディ ボード 予約制 AKIHERO				
13:00	13:00~14:00 HATA YOGA ReA		13:00~14:00 骨盤ヨガ ピラティス 予約制 MAMI	13:00~14:00 骨盤ヨガ ピラティス 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 GHKO	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 ピラティス ReA		18:30~19:30 エアリアル リクカスガ 予約制 MAKI		18:30~19:20 コアメイク AYAKA
19:00			19:00~20:00 体が硬い人の ためのYOGA YUKI	19:00~19:45 フットボール KATTA	19:00~19:55 美脚 バーレスン ReA	19:15~20:15 フィットネス ヨーガ NORIKO	19:00~20:00 HATA YOGA (代講) GHKO	
20:00	20:00~20:50 ホット バーニング! MAKI		20:00~20:45 ZUMBA KATTA	20:00~21:00 休講	20:30~21:20 MUSC コアトレーニング AKIHERO	20:00~21:00 HATA YOGA (代講) YUKA	20:00~20:50 オーレ シェイプアップ! TAMAMI	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