



射水店スタジオ タイムスケジュール

11月

11/1(水)、毎週木曜 休館日

月	火	水	木	金	土	日
10:30~11:30	10:30~11:30	10:30~11:30	<h1>休 館 日</h1>	10:30~11:30	10:30~11:30	10:30~11:30
骨盤ケア④ 骨盤底筋を鍛えるヨガ saki	Detox⑩ 老廃物を流すデトックスヨガ azzy	骨盤ケア⑥ 骨盤メンテナンスヨガ chika		アロマRelax① 初めてのヨガ、👂身体が硬い方 azzy/hazuki	骨盤ケア⑥ 骨盤底筋を鍛えるヨガ chika	Detox⑪ 腸活美人ヨガ yoko
12:00~13:00	12:00~13:00	12:00~13:00		12:00~13:00	12:00~13:00	12:00~13:00
Basic⑨ 歪みを整える美姿勢ヨガ yoko/inori	骨盤ケア⑤ 股関節をほぐすポカポカヨガ mika	Basic⑦ エナジーチャージ hazuki		スタンダードフロー⑭ モーニングフローヨガ satoko	スタイルアップ mii	Basic⑧ 自律神経を整える月ヨガ mika
					13:30~14:30	13:30~14:30
					Basic⑦ エナジーチャージ yuka	チャレンジフロー satoko
					15:00~16:00	15:00~16:00
					アロマRelax② 疲れ完全リセット saki	骨盤ケア④ 骨盤底筋を鍛えるヨガ yukako
					フロント受付終了16:30	フロント受付終了16:30
18:30~19:30	18:30~19:30	18:30~19:30			18:30~19:30	
Basic⑧ 自律神経を整える月ヨガ yuka	スタイルアップ mii/chika	スタンダードフロー⑮ リフレッシュフロー satoko		骨盤ケア⑤ 股関節をほぐすポカポカヨガ yuriko.S		
20:00~21:00	20:00~21:00	20:00~21:00		20:00~21:00		
スタンダードフロー⑬ コアボディメイク mii	アロマRelax③ ゆるめるヨガストレッチ saki	Detox⑫ 運動不足解消デトックスヨガ hazuki		Basic⑨ 歪みを整える美姿勢ヨガ yuka		
フロント受付終了21:00			※各種お届けはお早めに			