射水店スタジオ　タイムスケジュール

4/29(火)～5/5(月)　毎週木曜　休館日

5月

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

フロント受付終了21:00　　※各種お届けはお早めに