ゆくりえスタジオ タイムスケジュール

5月

※メンズ会員様は土日のSHクラスのみ受講可能です。 5月度:5/6(火)~6/2(月) 休館日:4/29(火)~5/5(月)

月	火	水	木	金	±	H
9:30~10:30	9:30~10:30	9:30~10:30	9:30~10:30		9:30~10:30	9:30~10:30
Basic	骨盤ケア	% Detox	スタンダードフロー		Basic	骨盤ケア
朝ヨガエナジーチャージ	骨盤底筋を鍛えるヨガ		モーニングフローヨガ		朝ヨガエナジーチャージ	股関節をほぐすポカポカヨガ
HOT女性限定	HOT女性限定	HOT女性限定	HOT女性限定		HOT女性限定	HOT女性限定
11:00~12:00	11:00~12:00	11:00~12:00	11:00~12:00		11:00~12:00	11:00~12:00
※アロマRelax	スタイルアップ	アロマRelax	Detox		アロマRelax	SH.Basic
初めてのヨガ♥		ゆるめるヨガストレッチ	腸活美人ヨガ		初めてのヨガ、▮身体が硬い方	歪み整える美姿勢ヨガ
HOT女性限定	HOT女性限定	HOT女性限定	HOT女性限定		HOT女性限定	男性受講可
					12:30~13:30	12:30~13:30
				/ / 於古 □	SH.スタンダードフロー	スタイルアップ
				休館日	癒しのリラックスフローヨガ	スティルノック
					,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,	
					男性受講可	HOT女性限定
				臨時クラス開講日	2012P4M10 0	
				5/16(金) 5/30(金)	14:00~15:00	14:00~15:00
				3/30(亚)	骨盤ケア	Detox
					骨盤メンテナンスヨガ	運動不足解消デトックスヨガ
					HOT女性限定	HOT女性限定
18:30~19:30	18:30~19:30	18:30~19:30	18:30~19:30			
骨盤ケア	Basic	チャレンジフロー	Basic		フロント受付終了15:00	フロント受付終了15:00
股関節をほぐすポカポカヨガ	歪みを整える美姿勢ヨガ		自律神経を整える月ヨガ			
HOT女性限定	HOT女性限定	HOT女性限定	HOT女性限定			
22.22.21.22	22.22.21.5	22.22				
20:00~21:00	20:00~21:00	20:00~21:00	20:00~21:00			
Detox	※アロマRelax	骨盤ケア	アロマRelax			
腸活美人ヨガ	ゆるめるヨガ	骨盤メンテナンスヨガ	今日の疲れ完全リセット夜ヨガ			
HOT女性限定	HOT女性限定	HOT女性限定	HOT女性限定			