

Taroumaru Studio Time Schedule



10/29(月)～11/1(木)は休館日です。

	月	火	水	木	金	土	日
10:00	9:30-10:30 シェイプUP ピラティス tomomi			9:30-10:30 経絡YOGA yumiko	9:30-10:30 ベーシック ピラティス tomomi	9:30-11:00 ★シヴァナンダヨガ	
11:00						kayoko	
12:00		11:00-12:00 ベーシック ピラティス noriko	11:00-12:00 陰ヨガ yumiko		11:00-12:00 やさしいヨガ misako		11:00-12:00 マタニティ mayu
13:00		12:30-13:30 リストラティブ miyuki		12:00-13:00 シェイプUP ピラティス noriko			
14:00						13:00-14:15 ★アシュタンガヨガ izumi	
15:00							
16:00							
17:00							
18:00							
19:00				18:30-19:30 ベーシック ピラティス noriko			
20:00							
21:00		20:00-21:00 ベリーダンス haku	20:00-21:00 陰ヨガ yumiko				

←常温ヨガ(女性専用です)★は、男性受講可能クラスです。