



# ヨガスタジオ

## Taroumaru Studio Time Schedule

12月

12/28~1/3は休館日となっております。

	月	火	水	木	金	土	日	
10:00		9:30-10:30 FR ストレッチポール tomomi	9:30-10:30 Basic tomoka	9:30-10:30 ヴィンヤサ rika	エアリアルに プログラム変更 (ダンススタジオ)	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 kayoko	9:30-10:30 サンデーモーニング フロー tomoka
11:00		11:00-12:00 シェイプUP ピラティス tomomi	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 kazue		11:00-12:00 マタニティ mayu
12:00								
13:00				12:30-13:30 シェイプUP ピラティス noriko				
14:00			13:00-14:00 パワーヨガ eri			13:00-14:30 アシュタンガヨガ izumi		
15:00		14:00-15:00 アロマリラックス COCO			14:00-15:00 Basic COCO			
16:00								
17:00								
18:00								
19:00		18:30-19:30 陰ヨガ yumi	18:30-19:30 アロマリラックス kazue	18:30-19:30 ベーシック ピラティス noriko	18:30-19:30 イブニングフロー eriko			
20:00	19:30-21:00 アシュタンガ eriko							
21:00		20:00-21:00 骨盤ケア kazue	20:00-21:00 陰ヨガ yumiko	20:00-21:00 じんわりヨガ suzu	20:00-21:00 シヴァナンダヨガ kayoko			

※ベリーダンス・マタニティクラス以外、男性受講可能