



# Yamamuro Studio Time Schedule



■ ホットプログラム

■ メンズプログラム

※11月レッスンは11/2～11/29まで。11/30は12月分です。

	月	火	水	木	金	土	日
10:00	9:30-10:30 Detox coco	9:30-10:30 Detox akiko	9:30-10:30 Relax kanako		9:30-10:30 Basic mitsuki	9:30-10:30 beautyflow mayu	9:30-10:30 骨盤ケア akko
11:00							
12:00		11:00-12:00 Basic kanako	11:00-12:00 ヴィンヤサ mitsuki	11:00-12:00 Relax coco	11:00-12:00 骨盤ケア kanako	11:00-12:00 Basic mitsuki	11:00-12:00 ヴィンヤサ kayoko
13:00							12:30~13:30 Relax kanako
14:00							
15:00							
16:00							
17:00							
18:00						18:00-19:00 Detox akiko	
19:00	18:30-19:30 beauty flow akane	18:30-19:30 骨盤ケア kanako	18:30-19:30 Basic mitsuki	18:30-19:30 Detox mayu			
20:00	20:00-21:00 Relax akiko	20:00-21:00 ヴィンヤサ mitsuki	20:00-21:00 Detox mayu	20:00-21:00 ★メンズ rika			
21:00							

★ メンズクラスは男性専用クラスです