

9月 Mapila 西葛西 プラティス 担当者

9月5日更新

レッスン日付	時間	レッスン	担当
9月3日 (木)	10:15~11:15	★LOWER BODY1	yukie
9月5日(土)	10:30~11:30	★★BODYMAKE	ひろし
9月5日(土)	11:45~12:45	★BASIC 1	ひろし
9月7日 (月)	10:45~11:30	★★BASIC 2	yukie
9月7日 (月)	11:45~12:45	★BEGINNER	yukie
9月10日 (木)	10:15~11:15	★LOWER BODY1	yukie
9月13日(日)	12:15~13:15	★★BODYMAKE	ひろし
9月13日(日)	13:30~14:30	★BASIC1	ひろし
9月14日(月)	13:15~14:15	★★BASIC2 with Cardio Tramp	祐子
9月18日 (金)	10:30~11:15	★★BASIC 2	ひろし
9月19日 (土)	14:45~15:30	★★BASIC2 with Cardio Tramp	KAORI
9月19日 (土)	16:00~17:00	★★★ADVANCE	KAORI
9月25日 (金)	10:30~11:15	★★BASIC 2	Chii
9月25日 (金)	11:30~12:30	★BEGINNER	Chii

9月 CALDO 西葛西 ホットヨガ 担当者

9月7日更新

レッスン日付	時間	レッスン	担当
9月3日 (木)	14:30~15:30	リフレッシュヨガ	momoko
9月3日 (木)	18:00~19:00	ビューティーヨガ	しのぶ
9月5日 (土)	13:15~14:00	リフレッシュヨガ	KAORI
9月10日 (木)	14:30~15:30	リフレッシュヨガ	momoko
9月10日 (木)	18:00~19:00	ビューティーヨガ	Key
9月13日(日)	14:45~15:45	ベーシックヨガ	SATOKA
9月14日(月)	14:30~15:30	陰ヨガ	しずか
9月19日 (土)	10:00~10:45	ベーシックヨガ	maho
9月19日 (土)	11:15~12:15	やさしいデトックスヨガ	maho
9月24日 (木)	10:30-11:15	やさしいフローヨガ	SATOKA
9月24日 (木)	11:45-12:45	骨盤コンディショニング	SATOKA