

レッスンスケジュール変更のお知らせ

更新日

2025/12/2

日 付	時 間	担 当	レッスン	代 行 者
12/12(金)	11 : 15~12 : 15	西島 愛	ピラティス	美弥
12/17(水)	14 : 00~14 : 45	Kumi	リラックスヨガ	sawa
12/17(水)	15 : 15~16 : 15	Kumi	シェイプアップヨガ	sawa
12/22(月)	19 : 45~20 : 45	Kumi	パワーヨガ	hitomi
12/22(月)	21 : 15~22 : 00	Kumi	ウーマンライフヨガ ⇒冷えむくみ改善ヨガ (★2)	hitomi
12/24(水)	14 : 00~14 : 45	Kumi	リラックスヨガ	笠井 妃都
12/24(水)	15 : 15~16 : 15	Kumi	シェイプアップヨガ	笠井 妃都
12/25(木)	9:30~10:30	Noriko	ヴィンヤサフローヨガ	相田千也子
12/25(木)	11:15~12:00	Noriko	陰ヨガ	しずか
12/27(土)	16 : 30~17 : 30	EIKA	ヒーリングヨガ	星野 ゆり
12/27(土)	18 : 00~19 : 00	EIKA	リフレッシュヨガ	星野 ゆり
12/29(月)	19 : 45~20 : 45	Kumi	パワーヨガ	hitomi
12/29(月)	21 : 15~22 : 00	Kumi	ウーマンライフヨガ ⇒骨盤コンディショニングヨガ (★2)	hitomi