

2026年1月 週替わりレッスンスケジュール



火曜日 週替わりレッスン

14: 00～15: 00

1/6 (火) リフレッシュヨガ ★★ 担当: 瑞映

1/13 (火) ビギナーヨガ ★ 担当: AYUMI

1/20 (火) やさしいデトックスヨガ ★ 担当: Nano

1/27 (火) 肩こり・腰痛改善ヨガ ★★ 担当: AYUMI

水曜日 週替わりインストラクター

9: 00～10: 00 ビューティーヨガ ★

10: 30～11: 30 骨盤コンディショニングヨガ ★★

1/7 (水) 担当: Yuka

1/14 (水) 担当: Kotomi

1/21 (水) 担当: Yuka

1/28 (水) 担当: Kotomi