

ZOOMレッスン対応クラス

(※カラーがついているクラスがzoom対応クラスです。)

月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜
					9:30 くつろぎヨガ 和田
10:00 ヨガ まか	10:00 ルーシーダットン 荒木	10:00 ピラティス 荒木	10:00 ヨガ 和田	10:00 ホットピラティス 藤原	10:45 ヨガA 小山
10:00(月2) エアロ&ピラ 藤原		10:00(月2) ベリーエクササイズ 和田		10:00(月2) くつろぎヨガ 和田	10:45(第1・3) ヨガB 藤原
13:30 くつろぎヨガ 藤原	13:30(第1) フェイスコンディショニング 荒木	13:30 ピラティス 荒木	13:30(第1・3) ベリーエクササイズ 和田	13:30 ヨガ 小山	10:45(第2・4) エアロ&ピラ 藤原
	13:30(月2) 美腸ヨガ 荒木・藤原		13:30(第2・4) エアロ&ピラ 藤原		13:30 ピラティス 藤原
					13:30 ベリーダンス 和田
		18:45 ホットピラティス 藤原	18:45 ルーシーダットン 荒木		日曜
19:45 ルーシーダットン 荒木	19:45 ヨガ 小山		20:00 ピラティス 荒木	19:45(第2) 瞑想ヨガ まか	9:30(第1・3) エアロ&ピラ 藤原
19:45 リストラティブ まか	20:00 ピラティス 藤原	20:00 リラックスヨガ 藤原	20:00 リラックスヨガ 藤原	19:45(第3) 美腸ヨガ 小山	9:30(第2・4) リフレッシュヨガ 和田
				19:45(第4) フェイスコンディショニング 藤原	