

2021年1月スケジュール

空中ヨガ/インサイドフロー/エナジーフロー

月	火	水	木	金	土	日
				1	2	3
						10:30 OPEN60(RIRI) 14:00 Rest75(久美)
4	5	6	7	8	9	10
10:30 OPEN75(Coo) 12:15 AY60(Coo) 19:00 Pilates(久美)	13:30 Pilates(久美) 19:00 FUN1(玉川) ♡	12:00 Rest75(RIRI) 14:00 AY60(Coo) 19:00 FUN1(RIRI) ♡	10:30 Rest75(RIRI) 12:15 インサイドフロー(Risa) 13:45 OPEN75(Coo)	10:30 AY60(Coo) 12:30 Rest75(久美) 19:00 OPEN60(久美)		10:30 FUN1(Coo) ♡ 14:00 OPEN75(久美)
11【祝日】	12	13	14	15	16	17
10:30 OPEN60(Coo) 12:00 AY75(Coo)	13:30 OPEN75(久美) 19:00 OPEN60(玉川)	12:00 Rest75(RIRI) 14:00 AY60(Coo) 19:00 FUN1(RIRI) ♡	10:30 Rest75(久美) 12:15 インサイドフロー(Risa) 13:45 AY75(Coo)	10:30 AY60(Coo) 12:30 OPEN75(久美) 19:00 OPEN60(久美)	11:30 OPEN60(久美) 15:30 S-Fit初級(久美)	10:30 OPEN60(RIRI) 12:15 エナジーフロー(Risa) 14:00 Rest75(久美)
18	19	20	21	22	23	24
10:30 AY60(Coo) 12:00 OPEN75(Coo) 19:00 Pilates(久美)	13:30 Pilates(久美) 19:00 FUN1(玉川) ♡	12:00 OPEN60(RIRI) 14:00 AY60(Coo) 19:00 Rest75(RIRI)	10:30 FUN1(RIRI) ♡ 12:15 エナジーフロー(Risa) 13:45 OPEN75(Coo)	10:30 AY60(Coo) 12:30 Rest75(久美) 19:00 OPEN60(久美)	11:30 OPEN60(久美) 14:00 Pilates(久美) 15:30 S-Fit初級(久美)	10:30 FUN1(RIRI) ♡ 12:15 インサイドフロー(Risa) 14:00 S-Fit初級(久美)
25	26	27	28	29	30	31
10:30 FUN1(Coo) ♡ 12:15 AY60(Coo) 19:00 S-Fit初級(久美)	13:30 OPEN75(久美) 19:00 OPEN60(玉川)	12:00 OPEN60(RIRI) 14:00 AY60(Coo)	10:30 Rest75(久美) 12:15 エナジーフロー(Risa) 13:45 AY75(Coo)	10:30 AY60(Coo) 12:30 OPEN75(久美) 19:00 OPEN60(久美)	11:30 Pilates(久美) 14:00 OPEN75(久美) 15:30 S-Fit初級(久美)	10:30 FUN1(RIRI) ♡ 14:00 OPEN75(久美)

※初めての方はFun1(75分)を受講して頂きます。詳しくはスタッフにお尋ね下さい。

※アドバンスクラス以上のレッスンを受講する際は、裏面のレッスン受講条件をご確認下さい。

注意事項

- エナジーヨガ・インサイドフローヨガは空中ヨガではありません。
- インサイドフローヨガは、フロント又はお電話にてご予約
(エナジーフローヨガは通常通りネット予約) ※1レッスン消化扱い