



2025

LESSONスケジュール



		9:45	11:00	19:15	20:30
1	水	×	×	×	×
2	木	チェアヨガ・里美	エアリアル・KAZU	寝ヨガ・里美	ポールヨギー・里美
3	金	×	×	×	×
4	土	美尻ヨガ・KAZU	ベーシック・KAZU	×	×
5	日	チェアヨガ・里美	ポールヨギー・里美	×	×
6	月	×	×	ムドラーヨガ・里美	チェアヨガ・里美
7	火	ストレッチヨガ・里美	ベーシック・KAZU	×	×
8	水	ムドラーヨガ・里美	ダイエット・里美	ポールヨギー・里美	からだ修復・中西
9	木	寝ヨガ・里美	エアリアル・KAZU	ストレッチヨガ・里美	ダイエット・里美
10	金	×	×	×	×
11	土	キラナヨガ・マコ	ピラヨガ・マコ	×	×
12	日	ストレッチヨガ・里美	ムドラーヨガ・里美	×	×
13	月	×	×	×	×
14	火	チェアヨガ・里美	美尻ヨガ・KAZU	×	×
15	水	ポールヨギー・里美	ダイエット・里美	寝ヨガ・里美	からだ修復・中西
16	木	ストレッチヨガ・里美	エアリアル・KAZU	ムドラーヨガ・里美	チェアヨガ・里美
17	金	×	×	足圧 17:45～ ・ 整体 20:00～	
18	土	ポールヨギー・里美	ストレッチヨガ・里美	×	×
19	日	×	×	×	×
20	月	×	×	ストレッチヨガ・里美	ポールヨギー・里美
21	火	ポールヨギー・里美	ベーシック・KAZU	×	×
22	水	ストレッチヨガ・里美	ダイエット・里美	チェアヨガ・里美	からだ修復・中西
23	木	ムドラーヨガ・里美	エアリアル・KAZU	ストレッチヨガ・里美	ダイエット・里美
24	金	×	×	×	×
25	土	ストコン・アサミ	バレヨガ・アサミ	×	×
26	日	骨盤ヨガ・武田	ベーシック・武田	×	×
27	月	×	×	ストレッチヨガ・里美	寝ヨガ・里美
28	火	ムドラー・里美	寝ヨガ・里美	×	×
29	水	チェアヨガ・里美	ダイエット・里美	ムドラーヨガ・里美	からだ修復・中西
30	木	×	×	×	×
31	金	×	×	×	×

レッスン予約はお電話でOK！

0598-67-8274

- 1, 会員カードをご提示ください。
- 2, レッスン中のお飲み物は基本 お水をお願いします。
- 3, 冷蔵庫の氷はご自由にお使いください。
- 4, トイレはきれいに使用し、使用後は蓋をしめて下さい。
- 5, トイレは換気扇がありませんので使用後は扉を開けておいて下さい。

お友達をご紹介くださ～い！



